



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية الحركية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تخصص النشاط البدني والرياضي المدرسي

عنوان المذكرة:

حصة التربية البدنية وتأثيرها على الصحة النفسية لدى تلاميذ
مرحلة التعليم الثانوي - الأقسام النهائية -

دراسة ميدانية من وجهة نظر الأساتذة لبعض ثانويات ولاية جيجل

إشراف الأستاذ:

- أ. د. مراد خليل

إعداد الطالب:

- دريالي أسامة

- زنزان تقي الدين

السنة الجامعية 2021/2020

شكر و عرفان

نتقدم بالشكر الجزيل إلى الله عز وجل الذي أماننا و إلى كل من شجعنا على إنجاز هذا

العمل المتواضع من قريب أو من بعيد

و أخص بالذكر الأستاذ المشرف د. ميرد خليل الذي ساعدنا كثيرا على إنجاز هذا

العمل المتواضع , و شجعنا على المضي قدما في إنجاز المذكرة بعزيمة وإرادة و لم

يخل علينا بنصائحه و توجيهاته الدقيقة التي استفدنا منها كثيرا و التي ساهمت بقسط

كبير في إثراء و إكمال هذا العمل المتواضع

كما يسرنا أن نتقدم بأسمى آيات التقدير و الاحترام إلى جميع أساتذتنا بمعهد علوم

و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية الجميع دون استثناء.

الإهداء

أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع الي من قال فيهما الرحمان: " و اخفض لهما جناح الذل
من الرحمة و قل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا"..... الاسراء 24.

الي المرأة التي كانت و مازالت تعزيني في الحزن و رجائي في اليأس و قوتي في
الضعف، الي من علمتني معنى الحياة، الي من العمر فداها.. أطلب من الله أن يرعاها
أمي الغالية.

الي من زرعتني على خفافه العلم، ناضل من أجلي و كان أكبر سند لي في معارك
الحياة، الي قوتي و تاجي، الي رأس مالي.. حفظه الله، أبي الغالي.

الي من حبهم يسري في عروقي و ذكراهم تلج فؤادي الي اخوتي و اخواتي.

الي جميع أفراد عائلتي "زنزان و دربالي" دون استثناء

الي اصدقائي

الي جميع اساتذتي الذين درسوني في مشواري من الابتدائي و حتى آخر عام في

دراستي

الي كل من ساهم من قريب أو من بعيد في هذا العمل المتواضع.

"تقي الدين - أسامة"



قائمة المحتويات

	قائمة المحتويات:
	شكر وعرفان
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الأشكال
	قائمة الملاحق
2-1	مقدمة
الفصل التمهيدي	
4	1- الإشكالية
5	2- الفرضيات
5	3- أسباب اختيار الموضوع
6	4- أهداف الدراسة
6	5- أهمية الدراسة
6	6- تحديد المصطلحات والمفاهيم
8	7- الدراسات السابقة والمثابفة
الجانب النظري	
الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية	
14	تمهيد
15	1- تعريف التربية البدنية والرياضية
15	2- الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية
16	3- مهام التربية البدنية والرياضية
17	4- أهمية التربية البدنية والرياضية
18	5- أستاذ التربية البدنية والرياضية
22	الخلاصة
الفصل الثاني: الصحة النفسية	
24	تمهيد
25	1- تعريف الصحة النفسية
25	2- مستويات الصحة النفسية

27	3- مظاهر الصحة النفسية عند المراهقين
28	4- صفات ومميزات ذوي الصحة النفسية
29	5- اختلالات الصحة النفسية
30	6- التحكم في الانفعالات النفسية
31	الخلاصة
الفصل الثالث: المراهقة	
33	تمهيد
34	1- تعريف المراهقة
34	2- مراحل المراهقة
35	3- خصائص المرحلة المتوسطة (16-18 سنة)
39	4- أهمية الأنشطة الرياضية بالنسبة للمراهقين
40	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الأول: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
43	تمهيد
44	1- الدراسة الاستطلاعية
44	2- متغيرات البحث
45	3 منهج البحث
45	4- مجتمع البحث
46	5- عينة البحث وكيفية اختيارها
46	6- أدوات البحث
46	7- مجالات البحث
47	8- الوسائل الإحصائية
49	خلاصة
الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج الدراسة	
51	1- عرض وتحليل النتائج
51	1-1- عرض وتحليل نتائج المحور الأول
63	1-2- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني
79	2- مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات

79	1-2- مناقشة نتائج الفرضية الأولى
80	2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثاني
80	3- الاستنتاجات العامة حسب الفرضيات
81	4- الاقتراحات والتوصيات
83	خاتمة
	قائمة المراجع
	الملاحق
	ملخص الدراسة

قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	الرقم
51	يبين مدى توظيف الخبرات السابقة لتحقيق الاستقرار والكمال النفسي	01
52	يبين ميول أساليب التدريس الحديثة للتحفيز ممارسة التلاميذ للنشاط الرياضي التربوي	02
53	يمثل مدى التنوع في استخدام أساليب التدريس لتحسيس التلاميذ بالرضا النفسي	03
55	بين ما إذا كان يراعي الجانب النفسي للتلاميذ المراهقين أثناء اختيار نوع أسلوب التدريس الذي تتبعه أثناء سير الحصة	04
56	يبين مدى تشجع التلاميذ على التفاعل مع بعضهم البعض من خلال استخدام الأسلوب التبادلي	05
58	مدى مساهمة استخدام أسلوب التدريس الذاتي على تحقيق الرضا النفسي لدى التلاميذ	06
59	يبين ما إذا كان ما أخذته من تكوين أكاديمي عن أساليب التدريس كافي وفعال لبلوغ الصحة النفسية	07
60	يبين ما إذا كانت لكفاءة الأستاذ في اختيار المضامين التي تفي بغرض الحصة تساعد التلاميذ على زيادة الاستقرار النفسي	08
61	يبين ما إذا كانت لحسن اختيار الوسائل البيداغوجية والتخطيط التربوي الجيد يساعد التلاميذ على تحقيق الشعور بالرضا والتوافق الذاتي	09
63	يبين مدى اعتماد الأساتذة على الألعاب الشبه الرياضية لزيادة ميول التلاميذ نحو الممارسة في الحصة	10
64	يبين مدى اهتمام الأستاذ بعنصر التشويق أثناء تقديمه للألعاب في الحصة	11
65	يبين ما إذا كان الأساتذة يستخدمون الوسائل التكنولوجية خلال الحصة	12
66	يبين مدى استخدام الأساتذة لعبارات التشجيع والثناء لسلوك التلاميذ خلال الحصة	13
68	يبين مدى علاقة اشتراك الأساتذة في العرض واللعب على زيادة دافعية التلاميذ في المشاركة في الحصة	14
69	يبين مدى علاقة اشتراك التلميذ في نادي رياضي في تشجيعه على الممارسة الرياضية في الحصة	15
70	يبين أثر تنوع أساليب التدريس على تحفيز التلاميذ في الحصة	16
71	يبين معاملة الأساتذة للتلاميذ خلال الحصة	17
72	يبين علاقة أستاذ التربية البدنية والرياضية بالتلاميذ	18
74	يبين مدى صرامة الأساتذة في معاملاتهم للتلاميذ أثناء الحصة	19

75	يبين الطريقة المعتمدة من طرف الأستاذ في تسييرهم لحصة التربية البدنية	20
77	يبين طريقة تقويم الأستاذ لأداء التلاميذ أثناء الحصة	21
78	يمثل مدى قابلية إعادة شرح الحركات الرياضية من قبل الأستاذ	22

قائمة الأشكال:

الصفحة	عنوان الأشكال	رقم الشكل
51	دائرة نسبية تبين مدى توظيف الخبرات السابقة لتحقيق الاستقرار والكمال النفسي	1
52	دائرة نسبية تبين ميول أساليب التدريس الحديثة للتحفيز ممارسة التلاميذ للنشاط الرياضي التربوي	2
54	دائرة نسبية تبين مدى التنوع في استخدام أساليب التدريس لتحسيس التلاميذ بالرضا النفسي	3
55	دائرة نسبية تبين ما إذا كان يراعي الجانب النفسي للتلاميذ المراهقين أثناء اختيار نوع أسلوب التدريس الذي تتبعه أثناء سير الحصة	4
57	دائرة نسبية تبين مدى تشجع التلاميذ على التفاعل مع بعضهم البعض من خلال استخدام الأسلوب التبادلي	5
58	دائرة نسبية تبين مدى مساهمة استخدام أسلوب التدريس الذاتي على تحقيق الرضا النفسي لدى التلاميذ	6
59	دائرة نسبية تبين ما إذا كان ما أخذته من تكوين أكاديمي عن أساليب التدريس كافي وفعال لبلوغ الصحة النفسية	7
60	دائرة نسبية تبين ما إذا كانت لكفاءة الأستاذ في اختيار المضامين التي تقي بغرض الحصة تساعد التلاميذ على زيادة الاستقرار النفسي	8
62	دائرة نسبية تبين ما إذا كانت لحسن اختيار الوسائل البيداغوجية والتخطيط التربوي الجيد يساعد التلاميذ على تحقيق الشعور بالرضا والتوافق الذاتي	9
63	دائرة نسبية تبين مدى اعتماد الأساتذة على الألعاب الشبه الرياضية لزيادة ميول التلاميذ نحو الممارسة في الحصة	10
64	دائرة نسبية تبين مدى اهتمام الأستاذ بعنصر التشويق أثناء تقديمه للألعاب في الحصة	11
65	دائرة نسبية تبين ما إذا كان الأساتذة يستخدمون الوسائل التكنولوجية خلال الحصة	12

67	دائرة نسبية تبين مدى استخدام الأساتذة لعبارات التشجيع والثناء لسلوك التلاميذ خلال الحصة	13
68	دائرة نسبية تبين مدى علاقة اشتراك الأساتذة في العرض واللعب على زيادة دافعية التلاميذ في المشاركة في الحصة	14
69	دائرة نسبية تبين مدى علاقة اشتراك التلميذ في نادي رياضي في تشجيعه على الممارسة الرياضة في الحصة	15
70	دائرة نسبية تبين أثر تنوع أساليب التدريس على تحفيز التلاميذ في الحصة	16
72	دائرة نسبية تبين معاملة الأساتذة للتلاميذ خلال الحصة	17
73	دائرة نسبية تبين علاقة أستاذ التربية البدنية والرياضية بالتلاميذ	18
74	دائرة نسبية تبين مدى صرامة الأساتذة في معاملاتهم للتلاميذ أثناء الحصة	19
76	دائرة نسبية تبين الطريقة المعتمدة من طرف الأستاذ في تسييرهم لحصة التربية البدنية	20
77	دائرة نسبية تبين طريقة تقويم الأستاذ لأداء التلاميذ أثناء الحصة	21
78	دائرة نسبية تبين مدى قابلية إعادة شرح الحركات الرياضية من قبل الأستاذ	22

مقدمة



إن النشاط البدني الرياضي في صورته الجديدة من خلال حصة التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسات التربوية يعتبر ميدانا هاما من ميادين التربية وهو بذلك يعد ركيزة يستعين بها الفرد في حياته اليومية حتى يكون فردا صالحا مزودا بخبرات ومهارات تجعل منه جزء لا يتجزأ عن مجتمعه مساير لتطور ونمو محيطه الاجتماعي.

وبالموازاة مع هذا يشهد الجانب التربوي للنشاط البدني الرياضي تطورا كبيرا من حيث استخدام الأساليب التعليمية والطرق والوسائل المتطورة وعبر مختلف فروع التربية سواء العلمية أو الاجتماعية والتي تسعى جميعها إلى تكوين شخصية الفرد وتنميتها في شتى الجوانب وتجعل منه عنصرا اجتماعيا وعنصرا فعالا ونافعا في المجتمع الذي يعيش فيه ويتفاعل معه.

كما أن حصة التربية البدنية والرياضية تهدف إلى تنشئة الفرد وتكوينه تكوينا سليما متكاملًا يشمل مختلف الجوانب العقلية والجسمية والوجدانية، وخاصة فئة المراهقين التي تعتبر الفئة الفاعلة في المجتمع ولذا دعا المربون إلى الاهتمام بالمراهقين وخاصة في المرحلة الثانوية لأن المراهق في هذه المرحلة تتكون لديه آراء ومواقف واتجاهات نحو مختلف الأشياء ولكي يبتعد هذا الأخير عن مسار الانحراف يحتاج إلى من يوجهه إلى الطريق الأقوم، وهذا يعتبر من مهام كل المسؤولين الساهرين على نجاح الحياة المدرسية من بينهم أستاذ التربية البدنية والرياضية كونه المسؤول القريب من المراهق. وذلك من خلال ملاحظته المركزة أثناء اللعب حيث يعرف رغباته وميولاته لذا يجب عليه أن يعمل جاهدا على تطوير دافعيته للإنجاز الفعال في الحصة.

كما تهتم حصة التربية البدنية والرياضية في معرفة دوافع ممارسة التلاميذ للرياضة حتى يتسنى له أن يستغلها في تحفيزهم على تطوير أدائهم على النحو الأفضل، فالممارسة لا تكون مثمرة وجيدة إلا إذا كان للتلميذ رغبة ودافع نحو الممارسة.

ولتسليط الضوء الذي يلعبه أستاذ التربية البدنية والرياضية من تأثير على الصحة النفسية لدى التلاميذ وخصوصا في الطور الثانوي بولاية جيجل والتي كانت محل دراستنا قمنا بتقسيم بحثنا إلى:

الفصل التمهيدي وجانب النظري: ويتناول ثلاث فصول، أما الجانب التطبيقي فيحتوي على فصلين كالتالي:

حيث تطرقنا في الفصل التمهيدي الذي تناولنا فيه الإشكالية والفرضيات وأهداف هذا البحث مع ذكر الدراسات السابقة التي لها علاقة بالبحث ثم تعرضنا إلى تعريف أهم المصطلحات الواردة في البحث.

أما في الجانب النظري فتطرقنا إلى الفصل الأول تناولنا من خلاله التربية البدنية والرياضية، أما الفصل الثاني فتحدثنا فيه عن الصحة النفسية، ثم الفصل الثالث الذي عرفنا فيه بخصائص تلاميذ هذه المرحلة (المراهقة في الطور الثانوي)، في حين الجانب التطبيقي ويتضمن فصلين:

الفصل الأول: تحدثنا فيه عن المنهج المتبع ووسائل البحث وعينات الدراسة والتعريف بمجال البحث الزمني والمكاني، وأما الفصل الثاني خصصناه لتحليل وعرض نتائج الاستبيان المتحصل عليها، ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات إضافة إلى الاستنتاجات والتوصيات والاقتراحات ثم الخاتمة بالإضافة إلى قائمة المراجع والملاحق.



الفصل التمهيدي

1- إشكالية الدراسة:

تتجه التربية الحديثة في المجتمعات العصرية اتجاها قويا نحو إعداد الأفراد إعدادا شاملا كي يستطيعوا من خلالها تحقيق قدر كبير من الفهم والاستيعاب لمكونات الحضارة بفلسفتها ومنجزاتها وتطلعاتها، وليكونوا قادرين على تحمل أعباء وتحديات هذا العصر، وليساهموا في تحقيق التقدم والازدهار لمجتمعاتهم، وقد حظيت التربية الرياضية باهتمام بالغ في معظم هذه المجتمعات باعتبارها جزءا مهما من التربية العامة حيث أصبحت متطلبا رئيسيا في المناهج التعليمية منها وعلما قائما بذاته كسائر العلوم الأخرى، وهذا ما جعل التربية الرياضية مفهوما تربويا واضحا لها أهداف تسعى لتحقيقها عن طريق برامجها المتنوعة لتسهم في تنمية المهارات الضرورية لقضاء أوقات الفراغ، وفي اكساب الأفراد الصحة الجسمية، والتعليمية، والاجتماعية، والروحية باعتبار أن الفرد وحدة متكاملة، وإذا كان للتربية والتعليم إسهام عظيم في تنمية وتقدم الأمم، فإن للتربية الرياضية بأوجه نشاطاتها المختلفة دورها الفعال في عمليات التحديث.

وتسعى دول العالم بين الحين و الاخر الى تحديث مفاهيمها في شتى العلوم الحيوية والاساسية التي من شأنها الإسهام في تنمية وإعداد المواطن الصالح، وتعتبر التربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة التي تتم عن طريق النشاط الذي يستخدمه الجهاز الحركي لجسم الإنسان والذي ينتج عنه أن يكتسب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية¹، إذ أنها في مجال النظام التربوي بأهدافها التي تسعى إليها والمتمثلة في تحسن أداء الفرد تأهيلا تربويا و معنويا على أفضل مستوى من خلال الأنشطة البدنية المختلفة في مختلف الأوساط التربوية والتي تتميز بخصائص تعليمية هامة وتشمل أهداف التربية البدنية والرياضية عدة جوانب مختلفة نذكر منها التنمية النفسية التي تلعب دورا هاما في تكامل الفرد حيث أن التنمية النفسية تعبر عن مختلف القيم والخبرات والخصال الإنفعالية الطيبة والمقبولة التي من الممكن أن تكسبها التربية البدنية والرياضية بالشمول والتكامل.²

وعلى هذا الأساس فقد خصص لهذه المادة مؤطرون ومربون وأساتذة يقدمون مجهودات كبيرة داخل المدارس والإكماليات وكذا الثانويات، ولأن مفهوم التربية البدنية المعاصرة يتجاوز حدود كونها بعض الألعاب والتمرينات الرياضية التي يقوم بها التلاميذ مرة في الأسبوع تحت إشراف الأستاذ، بل أصبحت لها أغراضها وأساسياتها، شأنها شأن باقي المواد الأكاديمية، حيث يجب على أستاذ هذه المادة أن يبذل مجهودات كبيرة خاصة في الطور الثانوي لأن التلميذ في هذه المرحلة يمر بمرحلة حساسة ألا

¹ تشارلي أبيكور: أسس التربية البدنية، حسن عوض، وكمال صالح عبده، القاهرة 1964، ص30.

² أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط3، مصر، 2001، ص166.

وهي المراقبة، ينتقل فيها من الطفولة إلى الرشد حيث تتميز بتغيرات كبيرة وسريعة في النواحي الجسمية والفيزيولوجية والنفسية واجتماعية والتربوية تكون ملموسة له ولمن حوله.³

إذ أن التكوين البدني والنفسى للمراقبين في الطور الثانوي يدفعه إلى المزيد من حب اللعب والاحتكاك بالآخرين مما يدفعنا إلى طرح التساؤل الرئيسي التالي:

❖ هل لحصّة التربية البدنية والرياضية تأثير على الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

1-1- التساؤلات الجزئية:

- هل لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية تأثير إيجابي في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

- هل لحصّة التربية البدنية والرياضية تأثير في تنمية الدافعية لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

2- الفرضيات:

2-1: الفرضية الرئيسية:

❖ لحصّة التربية البدنية والرياضية تأثير على الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

2-2: الفرضيات الجزئية:

- لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية تأثير إيجابي في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- لحصّة التربية البدنية والرياضية تأثير في تنمية الدافعية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

3- أسباب اختيار الموضوع:

3-1: الأسباب الذاتية:

- الرغبة في دراسة هذا الموضوع والتعمق في حيثياته.

3-2: الأسباب الموضوعية:

- تحفيز التلاميذ على الممارسة الرياضية الفعالة داخل حصّة التربية البدنية.

³ صلاح الدين العمريّة: علم النفس النمو، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، 2011، ص25.

- التعرف على الجوانب النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- تسليط الضوء على الدور الذي يلعبه الأستاذ في تحسين مشاركة التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية.

4- أهداف الدراسة:

- معرفة ما إذا كان لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية تأثير إيجابي في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- معرفة ما إذا كان لحصة التربية البدنية والرياضية تأثير في تنمية الدافعية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

5- أهمية الدراسة:

- تتمثل أهمية الدراسة في جانبين:

5-1- الأهمية العلمية:

- إضافة معارف جديدة إلى ميدان التربية والرياضية يستفيد منها الطلبة والقائمين على هذا الميدان.

- إضافة جديدة في ميدان العلاج النفسي من خلال التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

5-2- الأهمية العملية:

- تسليط الضوء على الصحة النفسية لدى التلاميذ وكيفية تطويرها من قبل أستاذ التربية البدنية والرياضية.

- إبراز دور حصة التربية البدنية في تحفيز التلاميذ وتنمية صفة الدافعية لديهم.

- إرشاد التلاميذ ورعايتهم نفسياً من خلال بعض النشاطات الجماعية.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

6-1: التربية البدنية والرياضية:

تعتبر التربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة التي تتم عن طريق النشاط الذي يستخدمه الجهاز الحركي لجسم الإنسان والذي ينتج عنه أن يكتسب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية⁴.

⁴ تشارلي أيكور: أسس التربية البدنية، حسن عوض، وكمال صالح عبده، القاهرة 1964، ص30.

ويعرفها ويست بوتشر الذي يرى أن التربية البدنية من عملية تربية، تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك.⁵

وعرفها peter arnold بأنها ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري وتوافق الجوانب البدنية العقلية، الاجتماعية الوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط البدني المباشر.⁶

التعريف الإجرائي:

هي العملية التي يقوم بها الفرد بنشاط بدني منظم سواء كان فرديا أو جماعيا تحت إشراف أستاذ يعمل على الحرص على أن ينشأ الفرد على أحسن ما ينشأ عليه من قوة جسم وسلامة البدن وحيوية ونشاط وهذا بهدف إعداد بصفة لائقة من الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية للتكيف مع متطلبات الحياة في مجتمعه.

6-2: الصحة النفسية:

أبو مروان والصفدي "إن صحة النفس و وهنها مفهومان فرضيان، لم يتفق علماء النفس على تعريفهما ولا على طريقة قياسهما، ولا على الحدود الفاصلة بينهما، ويضاف إلى ذلك وجود درجة م الصحة والوه عند كل الناس، والفرق بين المتمتع بالصحة النفسية والواهن فيها، فرق في درجتي الصحة والوهن، وهما درجتان يصعب قياسهما أو تقديرهما.⁷

التعريف الإجرائي:

هي جزء أساسي من الصحة العامة للفرد، ونقصد بها في دراستنا هي حالة العافية التي يتمتع بها تلاميذ الطور المتوسط وتمكنهم من الفهم والإدراك الصحيح والتكيف محالات دخيلة كالتوتر.

6-3: المراهقة:

يعرفها بعض العلماء على أنها مصطلح وصفي للفترة التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا و ذا خبرة محدودة و يقترب من نهاية نموه البدني و العقلي و عرفها العالم HORROCKES على أنها الفترة التي يكسر فيها المراهق شرقة الطفولة ليخرج الى العالم الخارجي و يبدأ في التعامل معه و الإندماج فيه.⁸

⁵ أمين انور الخولي : المرجع السابق ص35.

⁶ أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية"مدخل تاريخ الفلسفة"، دار الفكر العربي، 1996، ص35-36.

⁷ أبو مروان والصفدي: مدقل إلى الصحة النفسية، ط1، دار المسيرة، عمان، الأردن، 2001، ص79.

⁸ سعدية محمد علي بهادر: سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، الكويت، 1980، ص25.

كما يعرفها أوسبيل AUSBUEL على أنها: وقت التحول في المكانة البيولوجية للفرد و يقصد بالتحول البيولوجي كل التحولات التي تطرأ على الجسم من الجانب المرفولوجي (طول،وزن....) وكذا التحولات الجنسية و العضوية من خلال الوصول إلى النظام الغددي الجسدي و الجنسي و النهائي الذي يدل على قدرة الإنجاب.⁹

التعريف الإجرائي:

تلاميذ الطور الثانوي الذين تتراوح أعمارهم ما بين 16 الى 18 سنة.

7- الدراسات السابقة والمشابهة:

الدراسة الأولى:

دراسة رسالة ماجيستر للطالب كنيوة مولود وهي تحت عنوان: دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الأقسام النهائية من التعليم الثانوي، 2007-2008، بجامعة منتوري بقسنطينة.

أهداف الدراسة:

- التعرف على بعض دوافع التلاميذ العلمي وتلاميذ الأدبي ومقارنتها بعضها البعض.
- التعرف على الفروق في دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ تبعا لمتغير التخصص الدراسي.
- التعرف على الفروق في دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ تبعا لمتغير الجنس.

عينة الدراسة:

شملت عينة الدراسة 240 تلميذ وتلميذة بنسبة 15% من مجموع التلاميذ المتمدرسين بثانويات مدينة جيجل، حيث استعمل الباحث العينة العشوائية الطبقية، فقسم مجتمع البحث إلى ست طبقات حسب عدد الثانويات وهذا ما أعطى فرصة أكبر لتوزيع العينة على كل الثانويات، وبعد تحديد أفراد عينة كل طبقة قام بسحب الوحدات من كل طبقة بصورة عشوائية أخذا بعين الاعتبار الجنس والتخصص الدراسي.

⁹ G.Cazoorla-r.Chapuis – r. Chauvier –p. Legvos-g. Missoum. Manuel pele ducateur sportif.Edition vigot ,paris, 1984 ,p356.

نتائج الدراسة:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الأدبي والعلمي في دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضة وذلك في الأبعاد التالية: الدوافع الاجتماعية والنفسية ودوافع اللياقة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع التوتر والمخاطرة ودوافع التفوق الرياضي.

المنهج المتبع:

-المنهج الوصفي التحليلي

الدراسة الثانية:

دراسة مذكرة ماستر أكاديمي للتالبيين حمزة رضاني وعبد الكريم محجوبي تحت عنوان: نمط شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى التلاميذ نحو حصة التربية البدنية والرياضية سنة 2013، 2014، بجامعة قاصدي مرباح بورقلة.

أهداف الدراسة:

- التعرف على علاقة نمط شخصية أستاذ التربية البدنية ودافع الإنجاز نحو حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

المنهج المتبع:

-المنهج الوصفي الإرتباطي.

- عينة الدراسة:

بلغت عينة الدراسة 200 تلميذ للأقسام النهائية و10 أساتذة موزعين على 5 ثانويات.

- نتائج الدراسة:

- توصلت الدراسة إلى جود علاقة إرتباطية بين نمط شخصية الأستاذ ودوافع الإنجاز لدى التلاميذ في مرحلة الثانوية نحو حصة التربية البدنية والرياضية.

الدراسة الثالثة:

دراسة لنيل مذكرة ماستر للطالب فالي هشام، تحت عنوان: تحكم أستاذ مادة التربية البدنية والرياضية في مهارات الاتصال وعلاقته بمظاهر الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية سنة 2018/2019، بجامعة محمد بوضياف المسيلة.

أهداف الدراسة:

- التعرف على أنواع مهارات الاتصال المستعملة من طرف أستاذ مادة التربية البدنية والرياضية.
- تحديد العلاقة بين أنواع مهارات الاتصال للأستاذ وتأثيرها على الصحة النفسية للتلاميذ.
- معرفة مهارات الاتصال الواجب على الأستاذ إتقانها أثناء قيامه بعمله.

1- المنهج المتبع:

- المنهج الوصفي

- عينة البحث:

شملت العينة 21 أستاذ من مجتمع البحث والموزعون على ستة ثانويات على مستوى دائرة أولاد دراج.

نتائج الدراسة:

- حصة التربية البدنية والرياضية تلعب دورا كبيرا وهاما في تنمية الصحة النفسية.
- مهارات الاتصال التي يقوم بإتقانها الأستاذ تعزز قدرة التلاميذ على تطوير مظاهر الصحة النفسية.
- أهمية بعض مظاهر الصحة النفسية للتلاميذ التي تساعد على القيام بالنشاط على أكمل وجه.

الدراسة الرابعة:

دراسة لنيل مذكرة ماستر للطالب بلغياط عادل وبولمعيز محمد أمين، تحت عنوان: حصة التربية البدنية وتأثيرها على الصحة النفسية لدى تلاميذ الأقسام النهائية سنة 2020/2019، بجامعة الجزائر 03.

أهداف الدراسة:

- معرفة مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على القلق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.
- إبراز العلاقة التي تربط حصة التربية البدنية والرياضية لبناء شخصية سوية للتلاميذ وبالتالي اكساب القيم الروحية والاجتماعية والنفسية.
- معرفة التغيرات النفسية والبيولوجية والجسمية التي تطرأ على التلاميذ بعد وأثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.
- معرفة علاقة التلميذ بمادة التربية البدنية والرياضية.

1- المنهج المتبع:

- تم الاعتماد على المنهج الوصفي.

- عينة البحث:

تمثلت أفراد العينة المدروسة في 12 أستاذ من أصل العدد الإجمالي للأساتذة المتمثل في 50 أستاذ في الطور الثانوي لولاية سطيف.

نتائج الدراسة:

- طريقة تعامل أستاذ التربية البدنية والرياضية يعزز الثقة بالنفس لدى تلاميذ الأقسام النهائية.
- حصة التربية البدنية والرياضية لها تأثير كبير على الجانب النفسي لدى تلاميذ الأقسام النهائية.
- حصة التربية البدنية والرياضية تساعد على تنسيق بين الصفات النفسية والإحساس بها.
- لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية الدافعية لدى تلاميذ الأقسام النهائية.

الجانب النظري





الفصل الأول:
التربية البدنية والرياضية

تمهيد:

تحتل التربية البدنية والرياضية مكانة هامة في المنظومة التربوية بحيث تعتبر أنها من أهم السبل لتربية النشأ تربية شاملة وعنصرا فعالا في إعداد مجتمع أفضل، لأنها تساهم في العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني وإثراء الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية للفرد، كما أنها تسعى إلى تحقيق التوازن والتعاون ضمن التركيبة التي ينشط فيها الفرد، ويقصد بالتربية البدنية قابلية الفرد على التكيف مع طبيعته وبيئته وسيطرته عليها وكذلك قابلية النمو، فهي تنمي شخصيته من جميع النواحي وتعدده للحياة لهدف القيام بدور اجتماعي كما تكسبه العديد من الصفات الصالحة التي تؤهله لأن يكون شخصا نافعا لنفسه ومجتمعه.

1- تعريف التربية البدنية والرياضية:

لقد تعددت مفاهيم التربية البدنية والرياضية إذ يعتقد الكثير من الناس أن التربية البدنية هي مختلف أنواع الرياضات، أو أنها عضلات وعرق أو أدرع قوية وأرجل قوية، فمن الباحثين من ذهب إلى ربطها بالتربية العامة كما هو الشأن بالنسبة لكل من ويست بوتشر 1990 Wuest bucher و Lumpkin اللذان اتفقا في تعريفهما أنها عملية تربية يكتسب خلالها الفرد أهم مقومات الأداء الإنساني من مهارات بدنية، عقلية، اجتماعية ولياقة من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك¹. أما بسطاويسي أحمد بسطاويسي فيرى أنها وسيلة من الوسائل التربوية والتي يقع على عاتقها تحقيق الأهداف التربوية المدرسية لخلق المواطن الصالح، ويعنى هذا تربية الفرد بدنيا وعقليا واجتماعيا وخلقيا للعيش والعمل والدفاع².

وقد جاءت وزارة التربية الوطنية 2003 بتعريف أشمل وأكثر توجهها فعرفتها أنها مجموعة من العمليات البيداغوجية، لها أبعاد تربوية، تؤثر في نمو التلميذ من جوانبه النفسية الحركية، الوجدانية والمعرفية، وهي جزء لا يتجزأ من التربية الشاملة³.

2- الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية:

إن الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية هي تل التي يتم تحقيقها خلال أو بعد ثلاثة سنوات من التعليم الثانوي، وتم صياغة هاته الأهداف تماشيا مع النمو البيولوجي والنفسي للتلميذ وضرورة تعليمه كيفية التعايش والعمل مع الآخرين، ومعرفة القيم والمعايير الاجتماعية، وتوزع هاته الأهداف في صياغتها على ثلاثة مجالات أساسية تبرز الأهمية التربوية لمادة التربية البدنية والرياضية⁴. كما لخص براوتل وجمان أهداف التربية البدنية فيما يلي:

- اللياقة البدنية.
- المهارات الاجتماعية والحركية.
- المعارف والمفاهيم.
- الاتجاهات و التفوق⁵.

¹ أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية"مدخل تاريخ الفلسفة"، دار الفكر العربي، 1996، ص35-36.

² بسطاويسي أحمد بسطاويسي: عباس أحمد صالح ألسمرائي: طرق التدريس في التربية الرياضية، مطابع جامعة الموصل، 1984، ص124.

³ وزارة التربية الوطنية، مناهج السنة الأولى من التعليم المتوسط، مديريةية التعليم الأساسي، 2003، ص76.

⁴ أحمد بوسكرة: مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني، دار الخلدونية، الجزائر، 2005، ص10.

⁵ محمد حسين صبحي: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط4، دار الفكر العربي، 2001، ص74.

3- مهام التربية البدنية والرياضية:

تعمل التربية البدنية والرياضية على معالجة العيوب الجسمية وحسب "ماكرنيكو" فإن الأهداف العامة هي:

- التربية العقلية.

- التربية العملية.

- التربية الخلقية.

- التربية البدنية.

أي أن التربية البدنية والرياضية لا تكفي في تنمية جانب محدد إنما تمتد إلى عدة جوانب¹، نذكر منها:

3-1- الناحية البدنية:

تهدف التربية البدنية والرياضية إلى تحسين القدرات البدنية من خلال تحكم جسماني اكبر وتكييف السلوك مع البيئة وذلك بتسهيل تحويلها إلى سبيل ناجح ومنظم عقلائياً.

3-2- الناحية الاقتصادية:

تهدف إلى تحسين استعمال القوى المستخدمة في العمل، استعمالاً محكماً وهذا ما يؤدي إلى زيادة المردودية الفردية والجماعية في عالم الشغل اليدوي الفكري.

3-3- الناحية الاجتماعية الثقافية:

- تدعيم الروابط الوطنية.

- إنشاء علاقات إنسانية أكثر انفتاحاً.

- ترقية المرأة وتحريرها.

- تدعيم التضامن والتفاهم على مستوى الدولي.

- تنمية بدنية وعقلية في استخدام أوقات الفراغ².

3-4- مهمة الترويح وأنشطة الفراغ:

تشير الأصول الثقافية للرياضة إلى أنها نشأت بهدف التسلية والمتعة والترويح وتشغل أوقات الفراغ، ومازالت الرياضة تحتفظ بذلك كأحد أهدافها الذراعية في إطار التربية البدنية والرياضية، وهو الهدف الذي يرمي إلى اكتساب الأفراد المهارات الحركية والرياضية مدى الحياة³.

¹ المندلاوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، جامعة بغداد، 1990، ص10.

² أحمد بوسكرة، مرجع سابق، ص10.

³ أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية، ط3، دار الفكر العربي، 2001، ص155.

3-4- التنمية المعرفية:

وهذا الهدف يرتبط بالجانب العقلي والمعرفي ويمكن المساهمة في تنمية المعرفة والفهم والتحليل والتركيب، وقواعد اللعب الخاصة بها، وأساليب التدريب والممارسة وقواعد التغذية وضبط الوزن الخاص بها وطرق اللعب والخطط المتنوعة، وتشكل لدى الفرد حصيلة تربوية لما يمكن أن تطلق عليها الثقافة الرياضية كما تنمي لدى الفرد المهارات الذهنية التي تفيده في حياته اليومية وتساعد على التفكير في اتخاذ القرارات.

3-6- التنمية النفسية والاجتماعية:

تستهدف التربية البدنية والرياضية من المعطيات الانفعالية والوجدانية المصاحبة للممارسة النشاط البدني في تنمية شخصية الفرد، والتربية تتسم بالاتزان والشمول والنضج بهدف التكيف النفسي الاجتماعي للفرد من مجتمعه، وتعتمد أساليب ومتغيرات التنمية الانفعالية للتربية الرياضية وانتقال أثر التدريب على اعتبار أن الفرد كيان مستقل له قدراته الخاصة به التي تختلف عن بقية أقرانه، وعلى اعتبار أن القيم النفسية المكتسبة من المشاركة في البرامج المقننة للتربية البدنية والرياضية ينعكس أثرها من داخل الملعب إلى خارجه في شكل سلوكيات مقبولة¹.

4- أهمية التربية البدنية والرياضة:

اهتم الإنسان منذ القدم بجسمه وصحته ولياقته كما تعرف عبر ثقافته المختلفة عن الفوائد والمنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية وكذا التدريب البدني، إدراك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف عن الجانب البدني والصحي فحسب وأنها تعرف على الآثار الإيجابية النافعة لها على الجوانب النفسية والاجتماعية والعقلية والمعرفية والمهارة الحركية والجمالية الفنية في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا متكامل².

فالتربية البدنية تكتسب للأطفال المهارات اللازمة لقضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة وينمون اجتماعيا كما أنهم يشتركون في النشاط من النوع الذي يصبغ على حياتهم الصحية باكتسابهم الصحة الجسمية والعقلية³.

¹ عباس أحمد صالح: طرق تدريس التربية البدنية والرياضية، ج1، المكتبة الوطنية، بغداد، 1981، ص95.

² أمين أنور الخولي: مرجع سابق، ص41.

³ حسن أحمد الشافعي: الرياضة والقانون، دار الوفاء، الإسكندرية ص11.

5- أستاذ التربية البدنية والرياضية:

5-1- مفهوم أستاذ التربية البدنية الرياضية:

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية صاحب الدور الأساسي والفعال في عملية التعلم والتعليم، حيث يقع على عاتقه اختيار أوجه النشاط المناسب للتلاميذ في درس التربية البدنية والرياضة وخارجه التي يستطيع من خلالها تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية وتجرمتها وتطبيقها على أرض الواقع، وأستاذ التربية البدنية والرياضية هو أكثر الأساتذة في المدرسة تأثيراً على التلاميذ، فلا يقتصر دوره على تقديم أوجه الأنشطة المتعددة البدنية والرياضة بل له دور أكبر من ذلك فهو يعمل على تقديم واجبات تربوية من خلال الأنشطة البدنية والرياضية والتي تهدف إلى تنمية وتشكيل القيم والأخلاق الرفيعة لدى التلاميذ مع مراعاة ميول التلاميذ ورغباتهم المتوفرة وقدرات الأستاذ نفسه في اختيار هذه الأنشطة، وهذا ما يساعد على اكتساب التلميذ للقدرات البدنية والقوام المعتدل للصحة العضوية والتقنية والمهارات الحركية والعلاقات الاجتماعية والمعرفية والاتجاهات والميولات الإيجابية¹.

5-2- صفات أستاذ التربية البدنية والرياضية:

لا يستطيع الأستاذ القيام بمهامه على أحسن وجه إلا إذا توفرت فيه بعض الصفات والتي سنحاول إدراجها فيما يلي:

- أن يلم بالطبيعة البشرية واحتياجاتها وبالمفاهيم والاتجاهات في المجتمع الذي يعيش فيه ويسعى لتحقيقها.
- أن يؤمن بالرسالة التربوية.
- أن يلم بالمادة الدراسية وما يتصل بها من حقائق ومعلومات وآراء بكل الفروع العلمية كعلم الاجتماع، علم النفس والتربية، طرق التدريس، علم التشريح ووظائف الأعضاء وعلم الحركة... إلخ ويقدر ما يستطيع أن يستمد منه التلاميذ من المعلومات والخبرات التي يحتاجونها.
- القدرة على أداء المهارات الحركية بمستوى جيد والمحافظة على أدائها مع تقدمه بالعمر.
- القدرة على توصيل المعلومات والخبرات للتلاميذ.
- القدرة على الشرح، والإيضاح والتعبير عن النفس والكتابة وانتقاء الألفاظ المناسبة.
- العلم بخصائص وحاجات التلميذ.
- القدرة على فهم الإدارة والتنظيم والقوانين وطرق التعامل معها.

¹ مصطفى كمال زنگلجي: أضواء على مناهج التربية البدنية والرياضية، دار الوفاء، الإسكندرية، 2007، ص98.

- القدرة على فهم البيئة المحيطة والتأثير بها.
- أن يراعي أهداف المنهج المدرسي وتوجيهاته.
- العلاقة الطيبة مع زملائه المعلمين.
- أن يكون على صلة طيبة مع تلاميذه ويتميز بالعدل والنزاهة والإخلاص في العمل.
- أن يتصف بصفات القائد والحائز على الثقة ويتحمل المسؤولية¹.
- القدرة على خلق المواقف التعليمية المناسبة.
- القدرة على الملاحظة وحسن التصرف.
- القدرة على الحصول على نتائج ملموسة.
- الصدق في القول والعمل.
- الاهتمام بصحته، ومظهره الخارجي، فيكون نظيفا لطيفا.
- أن يراعي شعور الآخرين ويضبط عواطفه ونفسه ويكون مرحا واسع الصدر صبورا.
- أن يكون سليم القوى العقلية وذكيا وهادئ النفس.
- عدم الإكثار من الشكوى والتذمر بل يظهر الرضا والقناعة.
- الابتعاد عن التصنع والتكيف².

3-5-3- واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية:

3-5-1- الواجبات العامة:

تشكل الواجبات العامة لأستاذ التربية البدنية والرياضية جزء لا يتجزأ من مجموع واجباته المهنية في المؤسسة التي عمل بها، وهي في نفس الوقت تعتبر النشاطات والفعاليات التي يبديها اتجاه المؤسسة في سياق العملية التعليمية المدرسية.

ولقد أبرزت دراسة أمريكية أن مديري المؤسسات يتوقعون من مدرس التربية البدنية والرياضية

الجديد ما يلي:

- لديه شخصية قوية تتسم بالأخلاق والالتزان.
- يعد إعدادا مهنيا جيدا لتدريس مادة التربية البدنية والرياضية.

¹ نصر الدين زيدي: سيكولوجية المدرس، دراسة وصفية تحليلية، ديوان المطبوعات الجامعية، جامعة الجزائر، 2005، ص ص 34،35.

² أكرم زكي حطابيه: المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1997، ص ص 167،168.

- يتميز بخلفية عريضة من الثقافة العامة.
- يستوعب المعلومات المتصلة بنمو الأطفال وتطورهم كأسس لخبرات التعليم.
- لديه القابلية للنمو المهني الفعال والعمل الجاد المستمر لتحسين مستواه المهني.
- لديه الرغبة في العمل مع التلاميذ وليس مع الرياضيين الموهوبين فقط.

5-3-2- الواجبات الخاصة:

إلى جانب الواجبات العامة توجد واجبات خاصة به، يتوقع أن يؤديها من خلال تحمله بعض المسؤوليات الخاصة للمؤسسة، وهي متصلة بالتدريس اليومي، وفي نفس الوقت تعتبر من الجوانب المتكاملة لتقدير عمل المدرس للمدرسة ومنها:

- حضور اجتماعات هيئة التدريس، واجتماعات القسم ولقاءات تقييم التلاميذ وفقا للخطة الموضوعية.
- تنمية واسعة للمهارات الحركية والقدرات البدنية لدى التلاميذ.
- تقرير قدرات الطلبة في مقرراتهم الدراسية.
- السهر على سلامة التلاميذ ورعايتهم بدنيا وعقليا وصحيا.
- الإشراف على التلاميذ عند تكليفهم بأي مسؤولية¹.

5-3-3- واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية بصفته عضو في المجتمع:

من أهم واجبات المدرس تدعيم العلاقة بين المدرسة التي يعمل فيها والبيئة المحيطة به من خلال:

- التعاون مع المؤسسات الموجودة في المجتمع وخاصة المؤسسات التي تخدم مدرسته.
- إشراك أهالي الحي في نواحي النشاط المختلفة بالمدرسة من خلال تنظيم المسابقات والبطولات المفتوحة التي يشترك فيها أبناء المجتمع المحلي مثل: مسابقات الجري للجميع.
- التطوع في الهيئات أو الأندية الرياضية وأن يساهم في مجهوده البناء في أن يحقق هذه الهيئات والنوادي وأهدافها.
- المساهمة في خدمة المجتمع بالإشتراك في الأعمال التي يطلبها هذا المجتمع فيكون له دور فعال في الدفاع المدني أو التمريض أو التوعية إذ احتاج الأمر لذلك.
- أن يتحسس مشكلات مجتمعه وأن يبصر المواطنين بها، ويشاركهم في معالجتها.
- أن يتبع التقاليد والحدود التي يضعها المجتمع المحلي وأن يكون مثالا للمواطن الصالح علما وخلقا.

¹ أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ص ص153، 152.

- أن يوفق بين المنزل والمدرسة فيدعو أولياء التلاميذ لحضور الحفلات والمهرجانات التي تقام داخل المدرسة ويناقشهم في المشاكل العامة التي قد تعترض أبناءهم¹.

5-3-4- واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية بصفته عضو في المهنة:

على أستاذ التربية البدنية والرياضية أن يفهم مسؤولياته كعضو في المهنة وعليه أن يحترم تقاليد مهنته وأن يكون عضو فعال من خلال اشتراكه في مختلف أنواع النشاط التي من شأنها أن تزيد في كفاءته وتدفعه للتقدم المستمر في مهنته، ويشمل هذا النشاط النواحي التالية:

- إذا لم يكن قد تلقى إعداد كامل فعليه أن يحاول تكملة إعداده عن طريق الدراسات الممكنة في الميدان.
- الاطلاع المستمر على أحداث ما نشر من بحوث في التربية البدنية والرياضية وطرق التدريس وأن يطبق معلوماته في تدريسها بقدر الإمكان.

- الاشتراك في المجلات والمطبوعات الدورية المهنية.

- محاولة الحصول على درجات علمية أعلى.

- العمل على زيادة ثقافته العامة وذلك عن طريق الاطلاع المستمر على كل ما هو جديد.

- أن يتبع تقاليد المهنة الخلقية².

¹ محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي: مرجع سابق، ص94.

² محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي: المرجع سابق، ص94.

خلاصة:

ومما سبق ذكره فإن وظيفة الأستاذ لا تقتصر على التعليم، أي إيصال العلم إلى المتعلم وإنما تعدت ذلك إلى دائرة التربية، ولذا كان يلزم على أستاذ التربية البدنية والرياضية أن يتمتع بمجموعة من السمات والخصائص القيادية التي تتطلبها مهنته، ومن خلال هذا وجب على الهيئات التربوية الحرص على توفير جميع حقوق الأستاذ وكذا مراعاة الجانب الاجتماعي للأستاذ.

ونظرا للطبيعة التعليمية والتربوية للدرس يجب أن يراعي فيه المدرسي كافة الاختبارات المتعلقة بطرق التدريس، الوسائل التعليمية والتدرج التعليمي لتتابع الخبرات المتعلقة، وطرق القياس والتقييم، شأنه شأن أي أستاذ آخر مادة علمية أو أدبية بل يقع عليه العبء أكثر منهم، كما يجب أن يكون متكامل من جميع النواحي.



الفصل الثاني:
الصحة النفسية

تمهيد:

تعتبر الصحة النفسية عنصراً مهماً في حياة الناس عامة، فتحقيقها يساعد الإنسان في مواجهة مشاق الحياة وصعوباتها وفي الوصول للعيش الكريم والحياة الهانئة السعيدة ويساهم في تحقيق أهداف الحياة وغاياتها، بل إن أهمية الصحة النفسية تتجاوز ذلك بدوها في تحقيق الوصول إلى رضا الله عز وجل وتحقيق رضوانه.

و لأهمية الصحة النفسية فقد ذهبت الدول المتقدمة بعيداً في بذل الجهد والمال لتحقيق مستوى عالٍ من الصحة النفسية لأفرادها، والبحث عن إيجاد السبل التي تساهم في تنميتها.

1- تعريف الصحة النفسية:

يعرفها "نجاتي" بأنها النضج الانفعالي والاجتماعي، وتوافق الفرد مع نفسه ومع العالم من حوله، والقدرة على تحمل مسئوليات الحياة ومواجهة ما يقابله من مشكلات، وتقبل الفرد لواقع حياته، والشعور بالرضا والسعادة.¹

كما عرف "المطيري" الصحة النفسية بأنها "تلك الحالة النفسية التي تتسم بالثبات النسبي والتي يكون فيها الفرد متمتعاً بالتوافق الشخصي والاجتماعي والالتزان الانفعالي، خالياً من التأزم والاضطراب مليئاً بالحماس وأن يكون إيجابياً خلافاً مبدعاً يشعر بالسعادة والرضا، قادراً على تأكيد ذاته وتحقيق طموحاته واثقاً بإمكاناته الحقيقية قادراً على استخدامها في أمثل صورة ممكنة، هلاً الشخص من وجهة نظر الصحة النفسية يتمتع بصحة نفسية سليمة وقادر على التغلب على كافة الاحتياطات والعوائق التي تواجهه في حياته.²

2- مستويات الصحة النفسية:

إن نسبية الصحة النفسية تجعل من كلا الأمرين سواء ولا سواء يقعان على درجات سلم التوزيع الاعتدالي بين من يتمتع بالصحة النفسية بدرجة عالية و بين الواهنيين نفسياً بدرجة كبيرة، في حين تقع المستويات الأخرى بين هذين القطبين، ويرجع ذلك إلى عدم وجود حد فاصل بين الصحة النفسية والمرضى النفسي. ويؤكد "أبو حويج و الصفدي" أن الصحة النفسية لا توهب، ولكن تكتسب بتحسين الخلق مع الله ومع الناس فكل شخص مسئول عن صحته النفسية يكسبها بإرادته وجهوده في مجالات حسن الخلق تمت صحته النفسية كلما نقص هذه الجهود أو زادت في مجالات حسن الخلق تمت صحته النفسية، فالصحة النفسية تزيد وتتنقص بجهود الفرد وإرادته، وهي قابلة للتغير بحسب أحواله النفسية وظروفه البيئية، وما يعرض له من يسر أو عسر، وما يجده في نفسه من هدى أو ضلال، وما اكتسبه من عادات ومهارات وقدرات واتجاهات وقيم، تيسر له الأفعال الحسنة أو السيئة منا استقر في قلبه من الإيمان. ففي الفرد الواحد هي ثابتة نسبياً حسب تعود الفرد على أخلاق معينة وعادات سابقة أما من فرد الآخر فهي تتغير حسب اختلاف أخلاقهم وعاداتهم وبيئتهم.³

¹ نجاتي: الصحة والغذاء دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، 2002، ص271.

² المطيري: الصحة والنشاط الرياضي، دار المسيرة، عمان، ط1، الأردن، 2005، ص19.

³ كمال مرسي: المدخل إلى علم الصحة النفسية، دار القام، الكويت، 1988، ص63.

ويمكن تقسيم مستويات الصحة النفسية وفق منظور أحمد محمد عبد الخالق إلى:

1-2- المستوى الراقى:

هم أصحاب الشخصية القوية أو السلوك القويم أو التوافق المرتفع، أو المحققون لذواتهم، وتبلغ نسبة الأفراد في هذه المجموعة 2.5% تقريبا.

2-2- المستوى فوق المتوسط:

هم من يقولون عن المستوى الأول قليلا، وكم سلوك جيد، وتبلغ نسبتهم 13.5% تقريبا.

3-2- المستوى العادي:

هم من يقعون في موقع وسط بين الصحة النفسية المرتفعة والمنخفضة، لديهم جوانب قوة ونواحي ضعف، يظهر أحدهما أحيانا ويترك مكانه للآخر أحيانا آخري وتبلغ نسبتهم في المجتمع حوالي 48%.

4-2- المستوى أقل من المتوسط:

هم يقلون عن المستوى العادي في الصحة النفسية وينتمون بدرجة من السوء التوافق والسلوك الغير مقبول، وهم الفاشلون في تحقيق ذواتهم، ويتدرج تحت هذا المستوى بعض أنواع الإضرابات غير شديدة، وتبلغ نسبتهم 13.5% تقريبا.

5-2- المستوى المنخفض:

لهم أقل درجة من التوافق، وأعلى إضراب في السلوك، لديهم مشكلات معقدة، ويمكن أن يصبحوا خطرا على أنفسهم أو على الآخرين ولذا فهم يتطلبون العدل في مؤسسات خاصة، وتبلغ نسبتهم حوالي 2.5% تقريبا.¹

3- مظاهر الصحة النفسية عند المراهقين:

وسنحاول استعراض بعض المظاهر السلوكية الأساسية التي ذكرها المختصون:

¹ أحمد محمد عبد الخالق: أصول الصحة النفسية، ط3، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، 2015، ص47-48

3-1- الاتزان الانفعالي: هو حالة الاستقرار ويطلق عليه أصحاب نظرية التحليل النفسي مبدأ الثبات الانفعالي.

إذ أن الفرد مزود بالقدرة على الاستجابة لمثيرات معينة فالإنسان لما يتعرض لمثير فإنه يكون في حالة من القلق والتوتر أو عدم الاتزان الانفعالي، مما يدفعه للقيام مجالها من التوتر والوصول إلى حالة الاتزان.

ويشير عبد السلام عبد الغفار في حديثه عن مسلمات نظرية التحليل النفسي في تفسير مفهوم الصحة النفسية، بأن الجهاز النفسي يعمل دائماً بغية الوصول إلى حالات الاتزان أي الوصول إلى مستوى منخفض من الاستثارة قدر الإمكان.

فيهذا يكون الإنسان في حالة نشاط دائمة لا تخلص من مصادر استثارته، فالانحراف ليس ثابتاً فنشاط الفرد هذا هو الذي يحدد اتزانه فإذا كثر نشاط الفرد ازداد اتزانه وإذا قل نشاط الفرد قل اتزانه وانخفضت مستويات الصحة النفسية لديه.¹

3-2- السوية: وهي التمتع بالسلوك العادي المعياري، أي المنقول و المألوف والغالب على حياة غالبية الناس في المجتمع.

3-3- التوافق: ودلائل ذلك التوافق الشخصي، والرضا ع النفس والاتزان الانفعالي، والتوافق الاجتماعي، والزوجي، والأسري، والمدرسي، والمهني.

3-4- السعادة: وتتضمن الشعور بالسعادة مع النفس ومع الآخرين، و التكامل الاجتماعي والصدقات الاجتماعية.

3-5- التكامل: ويقصد به التكامل النفسي اللي يكفله تكامل الشخصية و وظيفيا و دينامكيا، وتكامل الدوافع النفسية.

3-6- تحقيق الذات: و يتضمن فهم الذات ومعرفة القدرات، وتقدير الذات وتقبلها، ووضع أهداف ومستويات تطلع وفلسفة حياة يمكن تحقيقها في ثقة.

3-7- مواجهة مطالب الحياة: ويتضمن ذلك مواجهة الواقع، ومواجهة مواقف الحياة اليومية والمشكلات وحلها، وتحمل المسؤولية الاجتماعية في مجال الأسرة والعمل والعلاقات الاجتماعية.

3-8- الفاعلية: و تتضمن السلوك الموجه نحو حل المشكلات وتخفيف الضغوط عن طريق المواجهة المباشرة لمصادر هاته المشكلات وتلك الضغوط.

¹ أديب محمد الخالدي: 2009، ص59.

3-9- الكفاءة: وتتضمن استخدام الطاقة في وقتها من غير تنديد جهود الفرد، وهو من الواقعي بدرجة تمكنه من تخطي العقبات، وبلوغ الأهداف.

3-10- الملائمة: وتعني ملائمة الأفكار والمشاعر والتصرفات في المواقف المختلفة.

4- صفات ومميزات ذوي الصحة النفسية:

4-1- صفات الأشخاص الأصحاء نفسياً:

أ- الشعور بالرضا والذات:

- أن يكون الفرد مدركاً لإمكاناته وقدراته.
- أن يعطي نفسه قدر حقها.
- أن يتسامح مع نفسه ويحترمها.
- الشعور بقدرته مع التعامل مع المستجدات.

ب- الشعور بالارتياح مع الآخرين وتقبلهم:

- القدرة على مواجهة المشاكل والسعي لها.
- التأقلم مع الظروف المحيطة.
- أن تكون له أهداف واقعية.

4-2- مميزات ذوي الصحة النفسية:

لكي نفهم إنسان لا بد أن نطلع على مميزات صحته النفسية وهي:

- لا تهدمهم وتدمرهم عواطفهم.
- لا يتأثرون بالفشل في الحياة.
- متسامحون متساهلون مع أنفسهم والآخرين.
- لا يقللون من قدرتهم ولا يقدرونها أكثر مما هي عليه.
- يتقبلون أخطائهم.
- يحترمون أنفسهم.
- يشعرون أنهم قادرون على مواجهة مشاكلهم.

- لا يضايقون الآخرين ولا يسعون الآخرين بأن يضايقوهم.
- يشعرون بالمسؤولية تجاه البشرية.
- يتمكنون من مجابهة مطالب الحياة.
- يحلون مشاكلهم بأنفسهم.
- يتحملون مسؤولياتهم.
- يؤثرون في بيئتهم.
- يضعون الخطط للمستقبل.
- يعملون بإجهاد في كل عمل.¹

5- اختلالات الصحة النفسية:

الشخصية هي مجموعة من الخصائص الفكرية والعقلية والانفعالية والدافعية إلى جانب الخصائص الجسمية التي تميز الفرد عن الآخرين فتعطس أنماطه السلوكية واستجابته نحو المرافق والأحداث واضطرابات الشخصية هو انحراف أحد هذه الخصائص عن الوصف السوي. وتعد الشخصية ذل التنظيم الدينامي الذي بداخل الفرد ويقوم بتنظيم كافة الأجهزة النفسية الجسمية التي تملي على الفرد طابعه الخاص في السلوك والتفكير.²

ويعد مصطلح عدم التنظيم إحدى مظاهر الاختلالات الصحية والنفسية للفرد، والذي ينعكس مباشرة على السلوك والتفكير ويمكن وضع هذه الاضطرابات في التنظيم في خانة اختلالات الصحة النفسية التي يمكن وصفها في ثلاث مجموعات هي:

- ❖ اضطرابات النوم.
- ❖ اضطرابات الأكل.
- ❖ اضطرابات الكلام.³

¹ جمال أبو دلو: الصحة النفسية، ط1، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2009، ص39-40.

² الخالدي أديب: مرجع في علم النفس الاكلينيكي (المرض)، دار وائل للنشر والتوزيع، القاهرة، 2006، ص73.

³ الخالدي أديب: مرجع سابق، ص29.

6- التحكم في الانفعالات النفسية:

مما لا شك فيه أن المحافظة على الصحة الانفعالية لدى الفرد هي هدف كل فرد للشعور بالأمن والاستقرار والتوافق النفسي، حتى يستطيع مواجهة مشاكل الحياة وصعوباتها، وفيما يلي بعض النصائح للمحافظة على الصحة النفسية الانفعالية:

- ✓ التمتع بالصحة البدنية يساعد على تحقيق قدر من الصحة النفسية الانفعالية.
- ✓ الحصول على قدر كاف من الراحة.
- ✓ تهيئة الفرص التي تمكن الفرد من التنفيس الإنفعالي من خلال الهوايات المحببة.
- ✓ الترويح عن النفس، فالروتين والرتابة في الحياة عادة ما تسهم في خلق الاضطرابات الانفعالية¹.

¹ الفيدائي ناصر ، أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الابناء وعلاقتها بالات ا زن الانفعالي لدى الأطفال المضطربين كلامياً، مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير، تخصص الارشاد النفسي، جامعة محافظة مسقط، عمان، الأردن، دفعة 2014 ، ص69

خلاصة:

إن الصحة النفسية تكوين فرضي يمكن التعرف عليه من خلال بعض الظواهر الإنسانية التي تخص سلوك الإنسان وشخصيته، فهي حالة من الكفاية العقلية والتحكم بالأفكار والتكامل بينهما، والتحكم في العواطف والصراع والإحباط، وهي حالة من الهدوء الفعلي والموقف السليم والمفهوم السليم في الذات والوعي المناسب لها، ونظرا لكون المراهقة مرحلة حساسة للفرد وجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية الإلمام بكل حيثيات الصحة النفسية من تأثير وتأثر.



الفصل الثالث:
المراهقة

تمهيد:

تنتهي مرحلة الطفولة حوالي سن الحادية عشر من عمر الطفل فقد كان صغيرا يعيش في مجتمعه الضيق والآن بدأ بمغادرة هذه المرحلة والانتقال إلى مرحلة أكثر تعقيدا وتأثيرا في حياته المستقبلية لأنها مرحلة المراهقة التي تقابل المرحلة المتوسطة والثانوية، وهي مرحلة من مراحل حياته، فيها من المشاكل ما يجعلها تستحوذ على عدد كبير من البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية فأصبح من الضرورة أن يتعرف أستاذ التربية البدنية والرياضة على خصائص هذه المرحلة ما يجعله يبني أهداف حصصه على أساسها، وكي يتمكن كذلك من أخذ الفوارق الفردية بين التلاميذ فيما بينهم، وبين الذكور من جهة والإناث من جهة أخرى.

1- تعريف المراهقة:

عرفها "مصطفى زيدان" أنها تلك الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالتوقف العام للنمو.¹

فهي تعني الاقتراب من النضج الجنسي والانفعالي والعقلي فهي مرهل انتقالية بين مرحلتي الطفولة والرشد فالمراهقة هي مرحلة تأهب الى مرحلة الرشد، تتحصر ما بين 11 سنة و 19 سنة، فهي مرحلة عمرية ليست بالقصيرة، وهي مرحلة نضج ونمو في نواحي مختلفة، فيحدث فيها نمو جسمي ملحوظ من خلال إفراز هرمونات جنسية معينة في كل من الذكر والأنثى لها فاعليتها في جسم المراهق.²

2- مراحل المراهقة:

يختلف علماء النفس في تحديد فترة المراهقة فبعضهم يتجه إلى توسيع تحديدها، ويمكن تقسيم مرحلة المراهقة إلى:

2- 1- المرحلة المتوسطة: المراهقة المبكرة (11 - 14 سنة):

تمتد هذه الفترة من بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفيزيولوجية الجديدة بعام تقريبا، وهي فترة تتم بالاضطرابات المتعددة، حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي والانفعال وبالقلق والتوتر وبحدة الانفعالات والمشاعر المتضاربة، وينظر المراهق على الآباء والمدرسين في هذه الفترة على سلطة المجتمع مما يجعله يبتعد عنهم ويرفضهم، ويدفعه إلى الاتجاه نحو رفاقه الذين يتقبل آرائهم ووجهات نظرهم ويقلدهم في أنماط سلوكهم.³

2- 2: المرحلة الثانية: المراهقة المتوسطة (14 - 18 سنة):

في هذه المرحلة يشعر المراهق بالنضج الجنسي، وبالاستقلال الذاتي نسبيا كما تتضح له كل المظاهر المميزة والخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى لذلك تراه يهتم اهتماما كبيرا بنموه الجسمي، كما تعتبر هذه الفترة فترة توجيه مهني ودراسي لأن القدرات الخاصة تبدأ بالظهور بشكل واضح.⁴

¹ صلاح الدين العمري: علم النفس النمو، ط1، مكتبة المجتمع الغربي للنشر والتوزيع، الأردن، 2011.

² عبد المنعم عبد القادر الميلادي: سيكولوجية المراهقة، مؤسسة شباب الجامعة، الاسكندرية، 2014، ص53.

³ رمضان محمد القذافي: علم النفس الطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية الحديثة، الإسكندرية 1997، ص353.

⁴ عبد الرحمان الوافي وزيان سعيد، المرجع السابق، ص 50 .

تسمى كذلك بالمرحلة الثانوية حيث يميز هذه المرحلة سرعة النمو الجنسي نسبيا وتزايد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية كما تصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما ويزداد نشاطه واهتمام المراهق بمظهره وقوة جسمه وحب ذاته، كما تتسع المدارك وتتنوع المعارف ويستطيع وضع الحقائق مع بعضها البعض حيث يصل إلى فهم أكثر من مجرد الحقائق نفسها بل يصل إلى فهم أكثر ما ورائها وتلاحظ الحساسية الانفعالية حيث لا يستطيع المراهق غالبا التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية كما تتضح الرغبة في تأكيد الذات مع الميل إلى مسايرة الجماعة، كما تزداد الملامسات والانفعالات الجنسية في هذه المرحلة¹.

2-3 - المرحلة الثالثة: المراهقة المتأخرة (18 - 21 سنة):

هي فترة يحاول فيها المراهق لم شبابه ونظمه المبعثرة ويسعى خلالها إلى توجيه جهوده من أجل إقامة وحدة متألّفة من مجموع أجزائه ومكونات شخصيته، ويتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلال، ويوضح الهوية بالالتزام بعد أن يكون قد استقر على مجموعة من الاختبارات المحددة².

وتعتبر مرحلة المراهقة المتأخرة في بعض المجتمعات بمرحلة الشباب بحكم أن هذه المرحلة يلتحق فيها المراهقون بالجامعة ولكن ليس كل المراهقين ومن ثم القرار النهائي لحياتهم، والذي يتعلق بالحياة المهنية والزواج، كما نجد المراهق في هذه المرحلة قد يلتحق بمراكز التكوين أو يتجه مباشرة إلى الحياة العملية دون الالتحاق بالجامعة، وبعض المراهقين يختارون طريق الانحراف وعلى هذا الأساس تعتبر هذه المرحلة خطيرة بالنسبة للفرد³.

3- خصائص المرحلة المتوسطة (16-18 سنة):

يتسم النمو في مرحلة المراهقة بكثير من التغيرات، والتطورات العامة التي تمس من جميع النواحي نذكر منها:

¹ صلاح الدين العمري. المرجع السابق، ص 88

² رمضان محمد القدافي، المرجع السابق، ص 356

³ عبد الرحمان الوافي وزيان سعيد، المرجع السابق، ص 51

3-1- الخصائص الفيزيولوجية والمرفولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها، وتتمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، يتجلى هذا النمو في زيادة الشراهة لدى الفرد، هذا ويختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، ولا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد .

أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأوكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد.¹

ومن الخصائص المورفولوجية للمراهقين ازدياد الطول والوزن، وكذلك ازدياد الحواس دقة وإرهافا كاللمس والذوق، والسمع، كما تتميز هذه المرحلة بتحسن الحالة الصحية للفرد .

إن الطول يزداد بدرجة واضحة جدا عند الذكر وحتى سن 19 سنة تقريبا، كما يزداد الوزن بدرجة أوضح كذلك، كما تتحدد الملامح النهائية والأنماط الجسمية المميزة للفرد في هذه المرحلة التي تتعدد حيث يأخذ الجسم بصفة عامة والوجه بصفة خاصة تشكيلها المميز.²

3-2- الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها.

وتتمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، وتنعكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، هذا ويختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، ولا تؤثر

¹ بسطويسي أحمد، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، 1996، ص 182.

² بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص 183.

في النمو بمراحله المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غددى مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد.

أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأوكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد.¹

3-3- الخصائص الاجتماعية:

بالنسبة للجو السائد في الأسرة فالفرد يتأثر بنموه الاجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته، والعلاقات القائمة بين أهله، ويكتسب اتجاهاته النفسية بتقليده لأبيه وأهله وذويه، بتكرار خبراته العائلية الأولى وتعميمها، وبانفعالاته الحادة التي تسيطر على الجو الذي يحيى في إطاره، أما بالنسبة للبيئة الاجتماعية والمدرسية فهي أكثر تباينا وأتساعا من البيئة المنزلية، وأشد خضوعا لتطورات المجتمع الخارجي من البيت وأسرع تأثيرا واستجابة لهذه التطورات، فهي لا تترك أثارها القوية على اتجاهات الأجيال المقبلة وعاداتهم وأرائهم، ذلك لأنها الجسر الذي يعبر الأجيال من المنزل إلى المجتمع الواسع، وتكفل المدرسة للمراهق ألوان مختلفة من النشاط الاجتماعي الذي يساعد على سرعة النمو واكتمال النضج، فهي تجمع بينه وبين أقرانه وأترابه.

كما يتأثر المراهق في نموه الاجتماعي بعلاقته بمدرسته، وبمدى نفوره منهم أو حبه لهم، وتصطبب هذه العلاقات بألوان مختلفة وترجع في جوهرها إلى شخصية المدرس ونلاحظ على المراهق اهتمامه باختيار الأصدقاء والميل إلى الانضمام على جماعات مختلطة من الجنسين، ويحدث تغيير كبير للأصدقاء بقصد الوصول إلى أفضل وسط اجتماعي، ويميل الفرد إلى اختيار أصدقائه من بين هؤلاء الذين يشبعون حاجاتهم الشخصية والاجتماعية ويشبهونه في السمات والميول، ويكملون نواحي القوة والضعف لديه، ويزداد ولاء الفرد لجماعة الأصدقاء ويتمسك بالصحة بدرجة ملحوظة، ولا يرضى المراهق أن توجه إليه الأوامر والنواهي والنصائح أمام رفاقه.

¹ المرجع نفسه، ص 182.

3-4- الخصائص الفكرية:

تهبط سرعة الذكاء في المراهقة حتى تقف نهايتها، ويزداد التباين والتمايز القائم بين القدرات العقلية المختلفة، ويسرع النمو ببعض العمليات العقلية في نواحيها وآفاقها المعنوية ويتغير بذلك إدراك الفرد للعالم المحيط به نتيجة لها النمو العقلي في أبعاده المتباينة، وتتأثر استجاباته فهو قادر في مراهقته على أن يفهم استجابات الأفراد الآخرين فهو مختلف في مستواه ومداريه عن فهم طفولته، وهو قادر على أن يخفي بعض استجاباته لأمر في نفسه يسعى لتحقيقه، وهكذا ينعطف في مسالك ودروب تحول بينه وبين إعلان خيبة نفس.¹

كما إن الفرد يميل إلى الجدل ومحاولة الفهم والإقناع كذلك ينظر إلى نفسه على أنه دخل عالم الكبار، كما يمكنه التخطيط فيما يرتبط بتنفيذ الأهداف الطويلة المدى والتواريخ والوقت يصبح عموماً لديه، كما يكتسب الفكر الاستقلالي والإبتكاري.

يرى "جيلفورد 1959م" أن الابتكار يتضمن الوصول إلى النتائج عن طريق مختلف الطرق المطروحة ويتضمن الابتكار الإبداع، والتنوع، والغنى في الأفكار والنظرة الجديدة للأشياء والاستجابات الجديدة.²

3-5- الخصائص الانفعالية:

الخصائص الانفعالية التي تؤثر في سائر مظاهر النمو في كل جانب من الجوانب التي تتعلق بالشخصية، مشاعر الحب تتطور ويظهر الميل نحو الجنس الآخر، ويفهم المراهق الفرح والسعادة عندما يكون مقبولاً، والتوافق الاجتماعي يهيم كثيراً، ويسعده أيضاً إشباع حاجاته إلى الحب، وكذلك النجاح الدراسي والتوافق الانفعالي، ويصب تركيزه الابتعاد عن الملل والروتين، وغالباً ما يستطيع المراهق التحكم في مظاهره الخارجية الانفعالية، وهذا راجع لعدم التوافق مع البيئة الحيطية (الأسرة، المدرسة، المجتمع) وهذا ناتج عن إدراكه أن معاملة الآخرين لا تناسب التغيرات والنضج الذي طرأ عليه فيفسر مساعدة الآخرين على أنها تدخل في شؤونه وتقلل من شأنه وهذا ما يعرف بالحساسية الانفعالية، وهذه الأخيرة ترجع أيضاً إلى العجز المالي للمراهق الذي يحول دون تحقيق رغباته. ثنائية المشاعر أو التناقض الوجداني قد يصل بالمراهق أن يشعر بالتمزق بين الكراهية وبين الانجذاب والنفور لنفس الأشياء والمواقف.

¹ فؤاد بهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، مرجع سابق، ص 283-285.

² أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي، 2000، ص 220.

كما تظهر حالات الاكتئاب، اليأس، القنوط، الانطواء، الحزن، الآلام النفسية نتيجة الإحباط والصراع بين تقاليد المجتمع والدوافع، وكذلك خضوعه للمجتمع الخارجي واستقلاله بنفسه.

أيضا نلاحظ على المراهق القلق والسلوك العصبي بصفة عامة وتفكك الشخصية واضطراب عقلي .

ونلاحظ على المراهق مشاعر الغضب والثورة والتمرد وكذلك الخوف، وهذا تبعا لعدة عوامل تحدد درجة هذه الانفعالية كمصادر السلطة في الأسرة والمجتمع والشعور بالظلم، قوة تضغط عليه أو مراقبة سلوكه وعدم قدرته على الاستقلال بنفسه.¹

4- أهمية الأنشطة الرياضية بالنسبة للمراهقين:

إن الإنسان عبارة عن وحدة متكاملة عقلا وجسما ووجدانا، فلا تستطيع أن تقوم بتجربة حركية لوحدها بل لابد من التفكير في الأداء الحركي من الانفعال والتصرف إزاء الموقف، ومن هذا الموقف أصبح للنشاط البدني والرياضي أهمية بالغة يهدف إلى تنمية الناشئ تنمية كاملة من الناحية الصحية الجسمانية العقلية والاجتماعية والنهوض به إلى المستوى الذي يصبح فيه عنصرا فعالا في مجتمعه ووطنه، وتهدف ممارسة الرياضة إلى أهداف كثيرة منها تنمية الكفاءات البدنية، الكفاءات العقلية الحركية وتنمية العلاقات الاجتماعية.

أي أنها تؤدي إلى تغيرات فسيولوجية ونفسية، بحيث توفر نوعا من التداوي الفكري والبدني كما تزيدهم المهارات والخبرات الحركية ونشاطها الملموس أكثر رغبة في الحياة.

كما أن التربية البدنية تعمل على صقل المواهب وتحسين القدرات الفكرية وممارستها بصفة دائمة منتظمة تؤدي إلى ابتعاد التلاميذ عن الكسل وتنتهي الإحساس بالملل والضجر وتملاً الفراغ، وعن شعور التلاميذ اتجاه حصة التربية البدنية والرياضية اتضح أن 53.5% من مجموع العينة تشعر بفرح و28% يشعرون بالراحة وذلك راجع للأهمية والدور التي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في حياة المراهق الذي يحتاجه أكثر من أي وقت مضى على استغلال أوقات الفراغ أحسن استغلال.²

¹ حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو-الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ب ط، بدون بلد، 1982، ص383-384.

² تشارلز بيوكر، الترجمة لحسن كامل: أسس التربية البدنية، 1964، ص443

خلاصة:

المراهقة فترة حرجة من مراحل النمو لدى الفرد، التي توصف بأنها مرحلة التغيرات النفسية والجسمية يطمح فيها المراهق الخروج من عالم الطفولة إلى عالم الرشد والاندماج في المجتمع الكبير، والرغبة في تأكيد الذات وتحقيق الاستقلالية.

لذلك اهتم الكثير من العلماء في ميدان التربية وعلم النفس بهذه المرحلة، حيث اعتبروها فترة انتقالية من الطفولة إلى الرشد. وتتميز بتغيرات تكون حسب الجنس والبيئة التي يعيش فيها المراهق. وهذه التغيرات تتمثل في زيادة وزن الجسم وتتمو فيها العظام والعضلات مما ينتج عنه قلة التوافق العضلي والعصبي وعدم اتزان الحركة.

الجانب التطبيقي





الفصل الأول:
الإجراءات المنهجية للدراسة
الميدانية

تمهيد:

بعد عرض الإطار النظري للدراسة، والذي يهيأ الأرضية لمشكلة الدراسة وذلك عن طريق محاورة يأتي الجانب الميداني للدراسة ومعرفة تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على الصحة النفسية لتلاميذ الطور الثانوي،، وذلك بالقيام بدراسة ميدانية عن طريق توزيع استبيان على الأساتذة ببعض ثانويات ولاية جيجل، والذي يتمحور أساسا حول الفرضيات التي قمنا بوضعها، من خلال الإجراءات التي سوف يتم إتباعها بدءا من المنهج المستخدم والعينة وكيفية اختيارها وخصائصها ومن ثم أدوات البحث المستعملة والشروط العلمية الخاصة بها، وصولا إلى إجراء البحث عن المجال الزمني والمكاني.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تشكل الدراسة الاستطلاعية الشرط الضروري والإلزامي للدراسة، إذ لا يمكن أن نتصور من دونها أي مصداقية للعمل العلمي وعليه فإن الدراسة الاستطلاعية هي مترادفات لها غايات علمية لا يمكن تجاهلها بأي من الأحوال¹.

في هذه المرحلة قمنا بجمع المعلومات والإطلاع على البحوث السابقة والمذكرات التي لها صلة بموضوع البحث من أجل توفير المعطيات الكافية والإلمام بالموضوع من جميع النواحي حتى يتسنى لنا تكوين فكرة شاملة وكاملة وبالتالي إعداد الإطار النظري لهذا الموضوع، وقبل توزيع الاستمارات المتعلقة بالبحث قمنا بإجراء دراسة استطلاعية على عينة من مجتمع بحثنا عددها 06 أستاذ.

2- متغيرات البحث:**2- 1: المتغير المستقل:**

هو الذي يؤدي التغير في قيمته إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة به ويعتبر المتغير المستقل السبب في تواجد ظاهرة معينة².

وفي دراستنا هذه المتغير المستقل هو حصة التربية البدنية والرياضية.

2- 2 - المتغير التابع:

هو الذي يتوقف على قيم متغيرات أخرى ومعنى ذلك أن الباحث يحدث تعديلات على المتغير المستقل، تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع³.

وفي دراستنا هذه المتغير التابع هو الصحة النفسية.

¹ محمد سليم: منهجية البحث العلمي لطالب العلوم الاجتماعية والإنسانية، دار الغرب للنشر، وهران، 2004، ص 29.

² عمار بخوش، محمود صالح: البحث العلمي وطرق البحث العلمي، ط3، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1989، ص89.

³ عمار بخوش: نفس المرجع السابق، ص90.

3- منهج الدراسة:

إن اختيار منهج الدراسة يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ نجد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس، وانطلاقاً من موضوع الدراسة والذي يهتم بدراسة تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على الصحة النفسية لتلاميذ الطور الثانوي.

فإن المنهج الذي اتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي الذي يعتبر بأن دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع⁽¹⁾.

وتتم الدراسة الوصفية بتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع والمظاهر كما تهتم بتحديد الممارسات الشائعة والتعرف على الميول والآراء والمعتقدات عند الأفراد والجماعات وطريقة نموها وتطورها، كما تهتم أيضاً بدراسة الظروف الاجتماعية والسياسية والإقتصادية والرياضية وغيرها في جماعة معينة أو مجتمع معين².

4- مجتمع الدراسة:

هو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تأخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المحسوبة من العينة³.

وفي دراستنا هذه يتمثل مجتمع البحث في أساتذة التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي لولاية جيجل والذي يبلغ عددهم 50 أستاذ موزعين على 43 ثانوية.

(1) حسين عبد الحميد رشوان: الأسرة والمجتمع، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر، 2003، ص 66.

² محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: مناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي ط1، دار الفكر العربي، 1999، ص 217.

³ محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الاستدلالي في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 2003

5- عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

العينة هي الوحدة المصغرة التي تمثل تمثيلاً حقيقياً لمجتمع البحث ليقوم الباحث بإجراء مجمل الدراسة عليه¹، ومن أجل دراستنا هذه تم اختيارنا للعينة بطريقة عشوائية من أساتذة التعليم الثانوي دون أخذ أي شروط أو عوامل وقد بلغ عددهم 24 أستاذ.

6- أدوات الدراسة:

تم استخدام تقنية الاستبيان كأداة أساسية، تم بناؤها بالاستعانة بالجانب النظري للدراسة والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة، ويتكون الاستبيان من 22 سؤال موزع على محورين حيث المحور الأول خاص بالفرضية الأولى يشمل أسئلة من 1 إلى 09، في حين المحور الثاني خاص بالفرضية الثانية مرقم من 10 إلى 22.

7- مجالات البحث:**7-1: المجال المكاني:**

تم توزيع استمارة الاستبيان الموجه لأساتذة التربية البدنية على مستوى بعض ثانويات ولاية جيجل كالتالي:

كيعموش فرحات: المقر تاسيفت بلدية الطاهير

لعبني: المقر بوشركة بلدية الطاهير

ناصرى رمضان: المقر حي 800 مسكن بلدية الطاهير

أحمد فرانسيس: المقر سيدي عبد العزيز

ثانوية القنار

كعولة تونس: بلدية جيجل

¹ عبد اللطيف حمزة: مناهج البحث العلمي، ط2، دار الفكر العربي، مصر، 1978، ص161.

دخلي المختار: المقر بوشركة الطاهير

أحمد بومنجل: المقر بوشركة الطاهير

7- 2: المجال الزمني:

شرعنا في إنجاز هذا المشروع من أواخر شهر جانفي إلى شهر ماي مقسم إلى مرحلتين:

- **المرحلة الأولى:** من أواخر شهر جانفي إلى بداية أبريل وهي مرحلة البحث النظري حيث قمنا من خلالها بجمع أهم ومختلف المعلومات المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية، الصحة النفسية، ومرحلة المراهقة.

- **المرحلة الثانية:** من بداية شهر أبريل حتى شهر ماي وهي مرحلة خصصت للجانب التطبيقي من خلال جمع المعلومات الميدانية ومناقشة النتائج المتحصل عليها.

8- الوسائل الإحصائية:

لكي يتسنى لنا التعليق وتحليل الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام على شكل نسب مئوية وهذا عن طريق إتباع القاعدة الثلاثية المعروفة بـ:

النسبة المئوية تساوي عدد التكرارات $\times 100$ / عدد العينة

س ← 100 %

ع ← %x

وعليه تكون:

$$X = \frac{ع}{100} \times س$$

حيث أن:

س: عدد أفراد العينة.

ع: عدد التكرارات (عدد الإجابات).

X: النسبة المئوية.

• اختيار كاف تربيع:

حساب اختبار كاف تربيع، ويسمى هذا الاختبار حسن المطابقة أو اختيار التطابق النسبي وهو من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها من تجربة حقيقية بمجموعة أخرى من البيانات أو الفرضية التي وضعت على أساس النظرية الفرضية التي يراد اختبارها.⁽¹⁾

$$K^2 = \frac{\text{مجموع (التكرارات المشاهدة - التكرارات المتوقعة)}^2}{\text{التكرارات المتوقعة}}$$

حيث أن:

التكرارات المشاهدة: هي التكرارات الملاحظة أو الحقيقية.

التكرارات المتوقعة: تساوي مجموع التكرارات على عدد الإختيارات المقترحة.

مع ملاحظة أن درجة الحرية = $n-1$ ، حيث تدل (n) على عدد الفئات أو المجموعات لإعداد

الأفراد في العينة.

(1) فري كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب وآخرون: منهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي، دار المسيرة، عمان، الأردن، 2006، ص 212 - 213.

خلاصة:

لقد تم في هذا الفصل عرض مختلف الإجراءات التي قمنا بها لإتمام الدراسة الميدانية، والتي من خلالها نستطيع التوصل إلى نتائج تؤكد لنا مدى صحة أو خطأ الفرضيات التي نقوم على أساسها هذه الدراسة، بحيث تعتبر هذه الإجراءات ضرورية في كل دراسة، لأنه من دون إجراءات ميدانية لا يمكن التوصل إلى الإجابة عن الإشكالية العامة.



الفصل الثاني:
عرض وتحليل ومناقشة نتائج
الدراسة

1- عرض وتحليل النتائج:

1-1- عرض وتحليل نتائج المحور الأول: لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية تأثير إيجابي في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- السؤال رقم (01): هل توظيف الخبرات السابقة من طرف التلميذات بشكل جيد يحسن لياقتهم البدنية ويشعرهن بالاستقرار والكمال النفسي؟

- الغرض منه: معرفة مدى توظيف الخبرات السابقة لتحقيق الاستقرار والكمال النفسي.

الجدول رقم (01): يبين مدى توظيف الخبرات السابقة لتحقيق الاستقرار والكمال النفسي.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	24	100%
لا	00	0%
المجموع	24	100%



تحليل الجدول: نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (01) أن كل أساتذة العينة قد أكدوا على أن توظيف الخبرات السابقة لتحقيق الاستقرار والكمال النفسي وذلك بنسبة 100%.

الاستنتاج:

نستنتج أن الخبرات المكتسبة في السنوات السابقة وخاصة في التعامل مع الاضطرابات النفسية الناتجة عن التقلبات الهرمونية في مرحلة المراهقة تساعد في تحقيق الاستقرار والكمال النفسي.

- السؤال (02): هل تعتبر أساليب التدريس الحديثة عامل محفز فيما يخص ممارسة التلاميذ للنشاط الرياضي التربوي؟

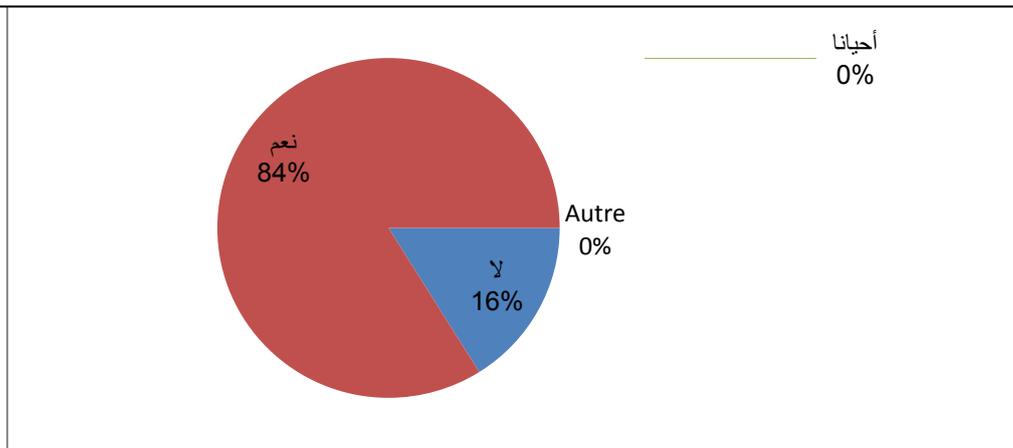
- الغرض منه: معرفة ميول أساليب التدريس الحديثة لتحفيز ممارسة التلاميذ للنشاط الرياضي التربوي.

الجدول رقم (02): يبين ميول أساليب التدريس الحديثة لتحفيز ممارسة التلاميذ للنشاط الرياضي

التربوي.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الأجوبة
دالة إحصائية	2	0,05	5,99	28	83,33%	20	نعم
					16,66%	04	لا
					00%	00	أحيانا
					100%	24	المجموع

شكل رقم (02): دائرة نسبية تبين أهمية تنويع استخدام الوسائل التعليمية وانعكاس ذلك على إقبال التلاميذ على الحصة.



تحليل الجدول: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول (02) يتبين لنا أن هنالك نسبة 83,33 من الأساتذة أجابوا بأن أساليب التدريس الحديثة عامل محفز فيما يخص ممارسة التلاميذ للنشاط الرياضي التربوي بينما يرى 16,66 % من الأساتذة أنه عامل محبط.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي الموضح في الجدول رقم (02) نلاحظ أن χ^2 المحسومة 28 أكبر من χ^2 الجدولة 5,99 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 02، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج:

ومنه نستنتج أن أساليب التدريس الحديثة عامل محفز فيما يخص ممارسة التلاميذ للنشاط الرياضي التربوي، لأنه يوفر ما يلبي رغبات وميول التلاميذ، لذا وجب على أساتذة التربية البدنية الحرص على توفير الأسباب التي تجعل التلاميذ يقبلون على ممارسة مختلف ألوان النشاط الرياضي داخل الحصّة بكل فعالية.

- السؤال (03) : هل تتويعك في استخدام أساليب التدريس يؤدي لإحساس التلاميذ بالرضا النفسي ؟

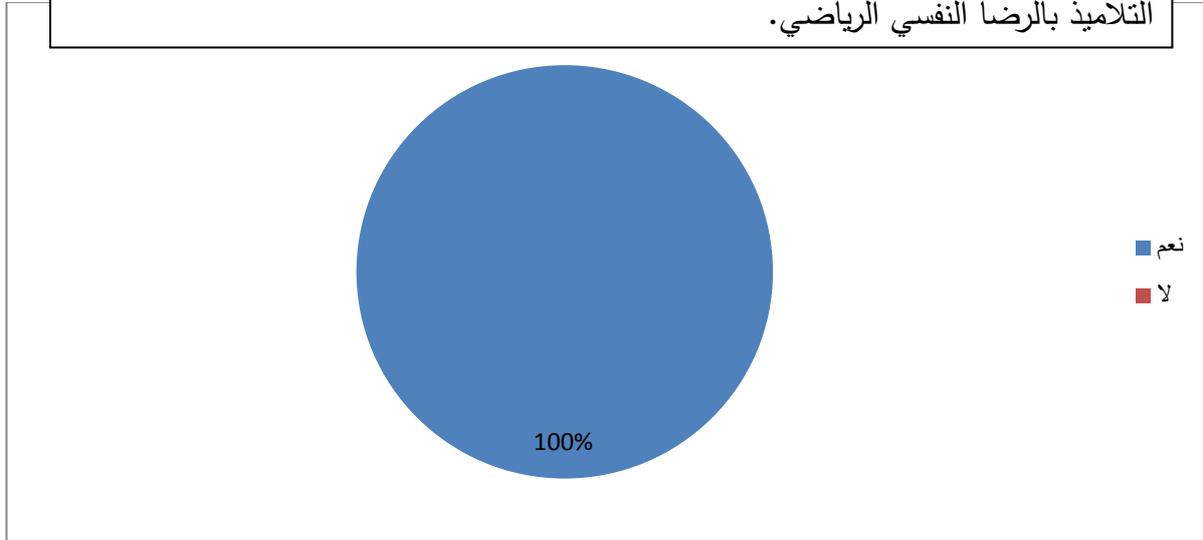
- الغرض منه: معرفة مدى التويع في استخدام أساليب التدريس لتحسيس التلاميذ بالرضا النفسي.

الجدول رقم (03): يمثل مدى التويع في استخدام أساليب التدريس لتحسيس التلاميذ بالرضا

النفسي.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	24	100%	24	3,84	0,05	01	دالة إحصائية
لا	00	00%					
المجموع	24	100%					

شكل رقم (03): دائرة نسبية تبين مدى التنوع في استخدام أساليب التدريس لتحسيس التلاميذ بالرضا النفسي الرياضي.



تحليل الجدول: نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (03) يتبين لنا أن غالبية أساتذة العينة بنسبة تقدر ب 100% قد أكدوا بأن التنوع في استخدام أساليب التدريس يساهم بشكل كبير في تحسيس التلاميذ بالرضا النفسي الرياضي.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي، الموضح في الجدول رقم (03) نلاحظ أن χ^2 الجدولة والمقدرة ب 24 أكبر من χ^2 الجدولة والمقدرة ب 3,84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج:

نستنتج أن التنوع في استخدام أساليب التدريس هي أهم العوامل التي تسمح للتلاميذ بالممارسة الفعالة للنشاط البدني وتحسهم بالرضا النفسي الرياضي، حيث تبرز أهميتها في تسهيل سيرورة الحصة، مما يزيد في جدية ممارسة النشاط الرياضي للتلاميذ.

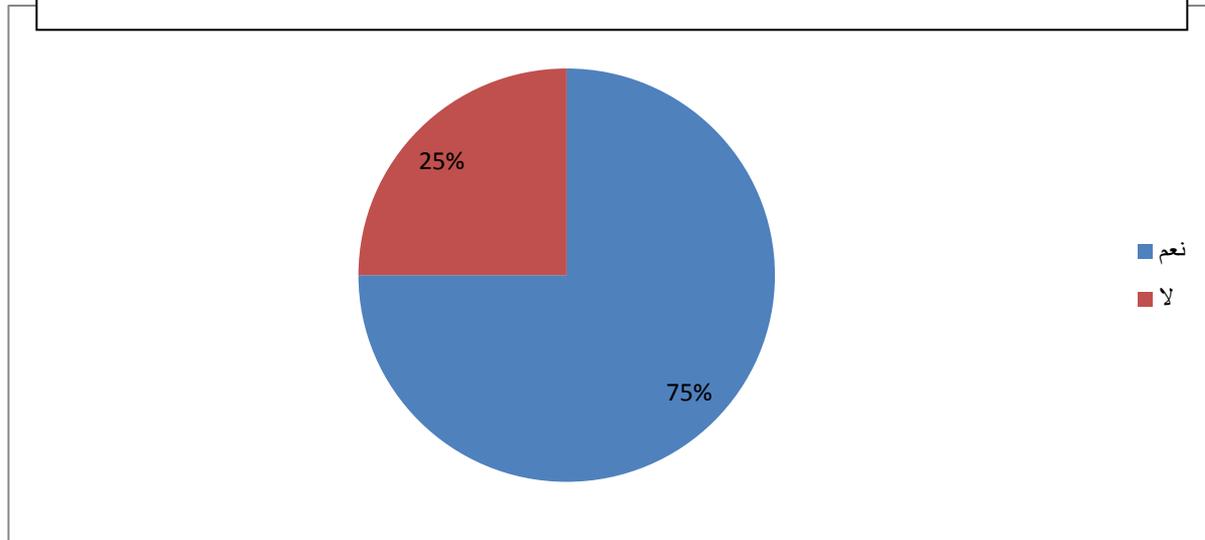
- السؤال رقم (04) : هل تراعي الجانب النفسي للتلميذات المراهقات أثناء اختيار نوع أسلوب التدريس الذي تتبعه أثناء سير الحصة ؟

- الغرض: معرفة ما إذا كان يراعي الجانب النفسي للتلاميذ المراهقين أثناء اختيار نوع أسلوب التدريس الذي تتبعه أثناء سير الحصة.

الجدول رقم (04): بين ما إذا كان يراعي الجانب النفسي للتلاميذ المراهقين أثناء اختيار نوع أسلوب التدريس الذي تتبعه أثناء سير الحصة.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الأجوبة
دالة إحصائية	01	0,05	3,84	6	75%	18	نعم
					25%	06	لا
					100%	24	المجموع

شكل رقم (04): دائرة نسبية تبين ما إذا كان يراعي الجانب النفسي للتلاميذ المراهقين أثناء اختيار نوع أسلوب التدريس الذي تتبعه أثناء سير الحصة المؤسسية.



تحليل الجدول: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (04) نلاحظ ن نسبة 75% من أساتذة العينة يراعي الجانب النفسي للتلاميذ المراهقين أثناء اختيار نوع أسلوب التدريس الذي تتبعه أثناء سير

الحصة المؤسسة، تليها نسبة 25% من الأساتذة الذين لا يراعون الجانب النفسي للتلاميذ المراهقين أثناء اختيار نوع أسلوب التدريس الذي تتبعه أثناء سير الحصة المؤسسة.

وهذا ما تم تمثيله في الشكل (21) وهو ما يؤكد أن مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمة χ^2 الجدولة والمقدرة بـ 3,84 أصغر من قيمة χ^2 المحسوبة والمقدرة بـ 6 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

نستنتج أن أغلبية الأساتذة يعتمدون مبدأ الفروق الفردية في بناء الحصة من خلال مراعاة الجانب النفسي للمراهق الذي يمر بمجموعة من التقلبات الهرمونية تؤثر في الحضور الذهني أثناء سير الحصة.

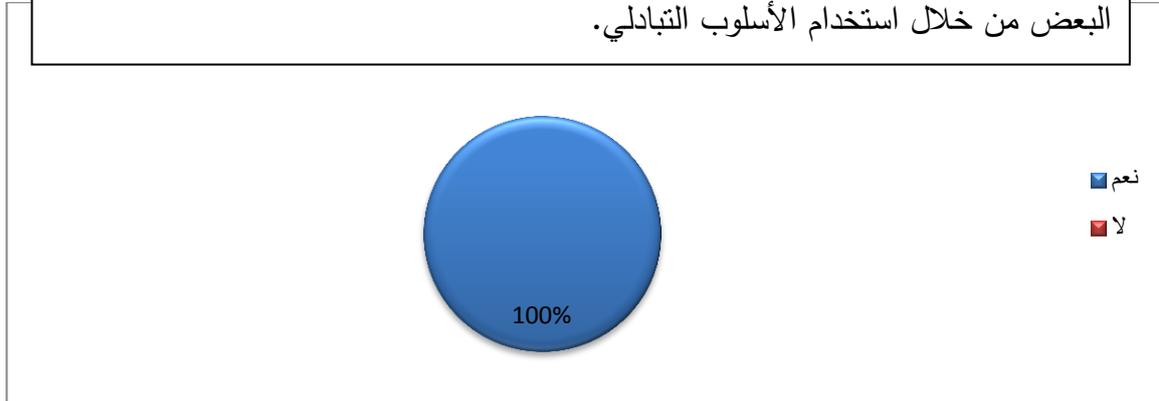
- السؤال رقم (05) : هل تشجع التلاميذ على التفاعل مع بعضهم البعض من خلال استخدام الأسلوب التبادلي؟

- الغرض منها: معرفة مدى تشجع التلاميذ على التفاعل مع بعضهم البعض من خلال استخدام الأسلوب التبادلي.

الجدول رقم (05): يبين مدى تشجع التلاميذ على التفاعل مع بعضهم البعض من خلال استخدام الأسلوب التبادلي.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	24	100%	24	3,84	0,05	01	دالة إحصائية
لا	00	00%					
المجموع	24	100%					

شكل رقم (05): دائرة نسبية تبين مدى تشجع التلاميذ على التفاعل مع بعضهن البعض من خلال استخدام الأسلوب التبادلي.



تحليل الجدول: نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) نسبة 100% من المربين الذين أجابوا بنعم أي ان الأساتذة يشجعون التلاميذ على التفاعل مع بعضهن البعض من خلال استخدام الأسلوب التبادلي في حين كانت نسبة الأساتذة الذي أجابوا ب لا معدومة 0%.

وهو ما يؤكد أن مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمة χ^2 الجدولة والمقدرة 3,84 أصغر من قيمة χ^2 المحسوبة والمقدرة ب 24، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

نستنتج أن غالبية المتوسطات الموجودة في ولاية جيجل غير مجهزة بأحدث الوسائل الرياضية ويرجع ذلك إلى إهمال المسؤولين لهذا الجانب المهم والذي يساهم في تحفيز التلاميذ على العمل الجاد والممارسة الرياضية الفعالة وكذا تسهيل عمل الأستاذ.

- السؤال (06) : هل يساعد استخدام أسلوب التدريس الذاتي على تحقيق الرضا النفسي لدى التلاميذ؟
- الغرض منه: مدى مساهمة استخدام أسلوب التدريس الذاتي على تحقيق الرضا النفسي لدى التلاميذ.
- الجدول رقم (06): مدى مساهمة استخدام أسلوب التدريس الذاتي على تحقيق الرضا النفسي لدى التلاميذ.

الإجابات	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	24	%100	24	3,84	0,05	1	دال
لا	00	%00					
المجموع	24	%100					



تحليل الجدول: نلاحظ من خلال الجدول رقم (06): أن كل أستاذ العينة بنسبة 100% قد أكدوا بأن استخدام أسلوب التدريس الذاتي تساهم في تحقيق الرضا النفسي لدى التلاميذ.

وهو ما يؤكد أن مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمة كا² المجدولة والمقدرة بـ 3,84 أصغر من قيمة كا² المحسوبة والمقدرة بـ 24 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

نستنتج أنه استخدام أسلوب التدريس الذاتي يعتبر طريقة ناجعة في عملية التدريس لتحقيق الرضا النفسي لدى التلاميذ.

- السؤال (07): هل ترى أن ما أخذته من تكوين أكاديمي عن أساليب التدريس كافي وفعال لبلوغ الصحة النفسية؟

- الغرض منه: معرفة ما إذا كان ما أخذته من تكوين أكاديمي عن أساليب التدريس كافي وفعال لبلوغ الصحة النفسية.

الجدول رقم (07): يبين ما إذا كان ما أخذته من تكوين أكاديمي عن أساليب التدريس كافي وفعال لبلوغ الصحة النفسية.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	16	75%	6	3,84	0,05	01	دالة إحصائية
لا	08	25%					
المجموع	24	100%					

شكل رقم (07): دائرة نسبية تبين ما إذا كان ما أخذته من تكوين أكاديمي عن أساليب التدريس كافي وفعال لبلوغ الصحة النفسية.



تحليل الجدول: نلاحظ من الجدول رقم (07) أن أغلبية أساتذة العينة بنسبة 75% أكدوا بأنهم تلقوا القدر الكافي من التكوين الأكاديمي عن أساليب التدريس لبلوغ الصحة النفسية، في حين ما نسبته 25% أكدوا أنهم لم يتلقوا القدر الكافي من التكوين الأكاديمي.

وهو ما يؤكد أن مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت فيه كا² المجدولة والمقدرة بـ 3,84 أصغر من قيمة كا² المحسوبة والمقدرة بـ 6 وهذا ما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

نستنتج أن الأساتذة الذين تلقوا القدر الكافي من التكوين الأكاديمي قد اكتسبوا خبرة في التعامل مع المشاكل النفسية، وذلك راجع لتخصصهم إذ نجد أن الأساتذة الذين لم يتلقوا التكوين الأكاديمي التخصصي في التربية صادفوا مجموعة من المشاكل في التعامل مع الفئة العمرية.

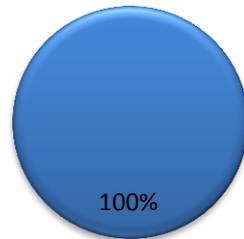
- السؤال رقم (08): هل كفاءة الأستاذ في اختيار المضامين التي تفي بغرض الحصة تساعد التلاميذ على زيادة الاستقرار النفسي؟

- الغرض منه: معرفة إذا كانت لكفاءة الأستاذ في اختيار المضامين التي تفي بغرض الحصة تساعد التلاميذ على زيادة الاستقرار النفسي.

الجدول رقم (08): يبين ما إذا كانت لكفاءة الأستاذ في اختيار المضامين التي تفي بغرض الحصة تساعد التلاميذ على زيادة الاستقرار النفسي.

الإجابات	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	24	%100	24	3,84	0,05	1	دال
لا	00	%00					
المجموع	24	%100					

شكل رقم (08): دائرة نسبية تبين ما إذا كانت لكفاءة الأستاذ في اختيار المضامين التي تفي بغرض الحصة تساعد التلاميذ على زيادة الاستقرار النفسي بعمله.



تحليل الجدول: نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) أن 100% من الأساتذة يرون بأن لكفاءة الأستاذ في اختيار المضامين التي تفي بغرض الحصة تساعد التلاميذ على زيادة الاستقرار النفسي.

وهو ما يؤكد أن مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2 حيث كانت قيمة χ^2 المجدولة والمقدرة بـ 3,84 أصغر من قيمة χ^2 المحسوبة والمقدرة بـ 24 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

نستنتج أن لكفاءة الأستاذ في اختيار المضامين التي تفي بغرض الحصة تساعد التلاميذ على زيادة الاستقرار النفسي، وذلك من خلال الخبرات المكتسبة خلال السنوات السابقة بالإضافة إلى توظيف الكفاءة الأكاديمية المكتسبة خلال سنوات الجامعة.

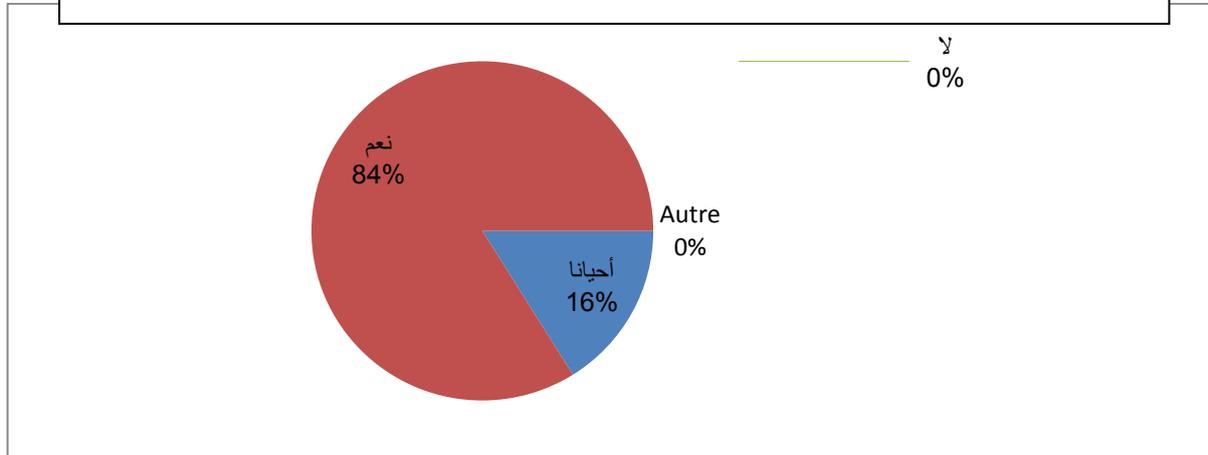
- السؤال (09): هل حسن اختيار الوسائل البيداغوجية والتخطيط التربوي الجيد يساعد التلاميذ على تحقيق الشعور بالرضا والتوافق الذاتي؟

- الغرض منه: معرفة ما إذا كانت لحسن اختيار الوسائل البيداغوجية والتخطيط التربوي الجيد يساعد التلاميذ على تحقيق الشعور بالرضا والتوافق الذاتي.

الجدول رقم (09): يبين ما إذا كانت لحسن اختيار الوسائل البيداغوجية والتخطيط التربوي الجيد يساعد التلاميذ على تحقيق الشعور بالرضا والتوافق الذاتي.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 المجدولة	χ^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الأجوبة
دالة إحصائية	2	0,05	5,99	28	83,33%	20	نعم
					00%	00	لا
					16,66%	04	أحيانا
					100%	24	المجموع

شكل رقم (09): دائرة نسبية تبين ما إذا كانت لحسن اختيار الوسائل البيداغوجية والتخطيط التربوي الجيد يساعد التلميذات على تحقيق الشعور بالرضا والتوافق الذاتي التلميذ.



تحليل الجدول: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (09) نلاحظ أن هنالك نسبة 83,33 من أساتذة العينة أكدوا أن لحسن اختيار الوسائل البيداغوجية والتخطيط التربوي الجيد يساعد التلميذات على تحقيق الشعور بالرضا والتوافق الذاتي التلميذ بينما يرى 16,66 % من الأساتذة أنه أحيانا ما يتحقق الشعور بالرضا والتوافق الذاتي للتلميذ من خلال حسن اختيار الوسائل البيداغوجية.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي نلاحظ أن χ^2 المحسومة 28 أكبر من χ^2 الجدولة 5,99 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 02، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

نستنتج أن لحسن اختيار الوسائل البيداغوجية والتخطيط التربوي الجيد يساعد التلميذات على تحقيق الشعور بالرضا والتوافق الذاتي التلميذ.

1-2- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني: لحصة التربية البدنية والرياضية تأثير في تنمية الدافعية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- السؤال رقم (10): هل تعتمد في تقديمك لحصة التربية البدنية على الألعاب الشبه الرياضية لزيادة ميول التلاميذ نحو الممارسة داخل الحصة؟

- الغرض منه: معرفة ما إذا كان الأساتذة يستخدمون الألعاب الشبه الرياضية لزيادة ميول التلاميذ نحو الممارسة في الحصة.

الجدول رقم (10): يبين مدى اعتماد الأساتذة على الألعاب الشبه الرياضية لزيادة ميول التلاميذ نحو الممارسة في الحصة.

الإجابات	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	20	83,33 %	20	5,99	0,05	2	دال
لا	00	00 %					
أحيانا	04	16,66 %					
المجموع	24	100 %					

شكل رقم (10): دائرة نسبية تبين مدى اعتماد الأساتذة على الألعاب الشبه الرياضية لزيادة ميول التلاميذ نحو الممارسة في الحصة.



تحليل الجدول: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (10) نلاحظ أن 83,33 % من مجموع العينة قد صرحوا بأنهم يعتمدون على الألعاب شبه رياضية لزيادة ميول التلاميذ نحو الممارسة في حصة التربية البدنية والرياضية، في حين وجدنا 16,66 % من الأساتذة أجابوا أحيانا.

وهذا ما تم تمثيله في الشكل (03) وهو ما يؤكد أن مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2 حيث كانت قيمة χ^2 المجدولة والمقدرة بـ 5,99 أصغر من قيمة χ^2 المحسوبة والمقدرة بـ 20، وهذا ما يدل أن هناك فروق دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

نستنتج أن استخدام الأستاذ للألعاب الشبه رياضية له دور كبير في زيادة ميول التلاميذ لأنها تشتمل على الترويح وتتصف بعامل التشويق لتعطي للحصة جوا من الحماس والمتعة.

- السؤال رقم (11) : هل تهتم بعنصر التشويق أثناء تقديمك للألعاب الرياضية في الحصة؟

- الغرض منه: معرفة مدى اهتمام الأساتذة بعنصر التشويق أثناء تقديمهم للألعاب الرياضية في الحصة.

الجدول رقم (11): يبين مدى اهتمام الأستاذ بعنصر التشويق أثناء تقديمه للألعاب في الحصة.

الإجابات	التكرار	النسبة %	χ^2 المحسوبة	χ^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	20	83,33%	20	5,99	0,05	2	دال
لا	00	00%					
أحيانا	04	16,66%					
المجموع	24	100%					

شكل رقم (11): دائرة نسبية تبين مدى اهتمام الأستاذ بعنصر التشويق أثناء تقديمه للألعاب



تحليل الجدول: يتبين لنا من خلال الجدول رقم (11) أن معظم الأساتذة قد أكدوا على وجود اهتمام لديهم بعنصر التشويق أثناء تقديمهم للألعاب الرياضية خلال الحصة وذلك بنسبة 83.33% في حين سجلت نسبة 16,66% من الأساتذة الذين أجابوا بأحيانا.

وهذا ما تم تمثيله في الشكل (04) وهو ما يؤكد أن مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2 حيث كانت قيمة χ^2 المجدولة والمقدرة ب 5,99 أصغر من قيمة χ^2 المحسوبة ب 20 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج:

نستنتج أن معظم الأساتذة يهتمون بعامل التشويق أثناء تقديمهم للألعاب الشبه رياضية في الحصة لزيادة إقبال التلاميذ عليها وتقاديا لتسلل الملل لدى التلاميذ وعزوفهم عن الحصة.

- السؤال رقم (12): هل تستخدم الوسائل التكنولوجية كالفديوهات أثناء تقديمك للحصة؟

- الغرض منه: معرفة مدى استخدام الأساتذة للوسائل التكنولوجية خلال الحصة.

الجدول رقم (12): يبين ما إذا كان الأساتذة يستخدمون الوسائل التكنولوجية خلال الحصة.

الإجابات	التكرار	النسبة %	χ^2 المحسوبة	χ^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	00	00%	8	5,99	0,05	2	دال
لا	8	33.33%					
أحيانا	16	66.66%					
المجموع	24	100%					

شكل رقم (12): دائرة نسبية تبين ما إذا كان الأساتذة يستخدمون الوسائل التكنولوجية خلال الحصة



تحليل الجدول: يتبين من خلال الجدول أن نسبة 66.66% من الأساتذة أكدوا أنهم يستخدمون الوسائل التكنولوجية من خلال الحصة في بعض الأحيان، في حين أن نسبة 33.33% من الأساتذة صرحوا بأنهم لا يستخدمون الوسائل التكنولوجية أثناء تقديمهم للحصة.

وهو ما يؤكد أن مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2 كانت قيمة χ^2 الجدولة والمقدرة ب 5,99 أصغر من قيمة χ^2 المحسوبة والمقدرة ب 8 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج:

نستنتج أن استخدام الأساتذة للوسائل التكنولوجية من حين إلى آخر يساهم في تقريب الفكرة أكثر إلى أذهان التلاميذ مما يدفعهم إلى المشاركة في الحصة بصورة ايجابية.

- السؤال رقم (13): هل تستعمل عبارات التشجيع والثناء أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟

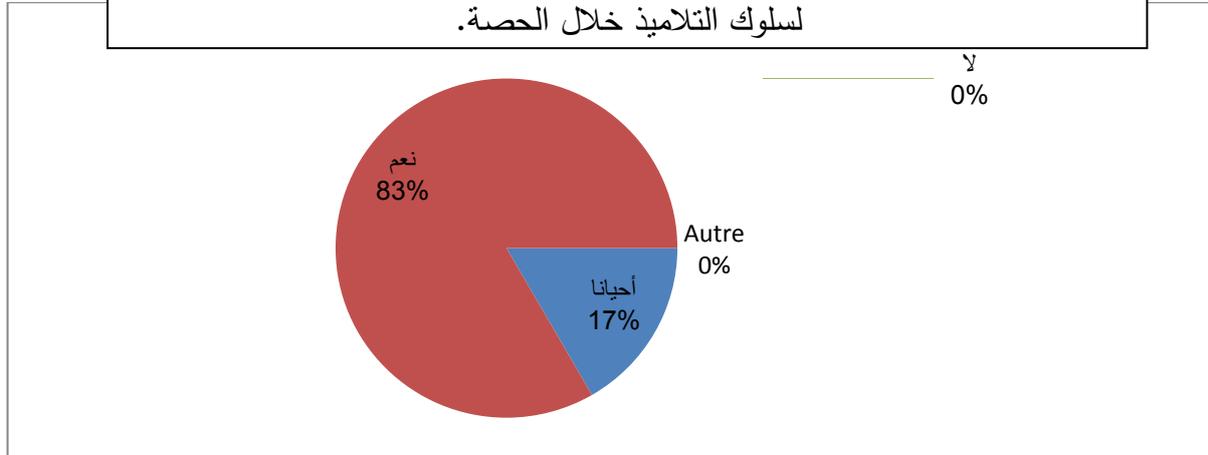
- الغرض منه: معرفة ما إذا كان الأساتذة يستخدمون عبارات التشجيع والثناء لسلوك التلاميذ خلال الحصة.

الجدول رقم (13): يبين مدى استخدام الأساتذة لعبارات التشجيع والثناء لسلوك التلاميذ خلال

الحصة.

الإجابات	التكرار	النسبة%	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	20	83,33%	20	5,99	0,05	2	دال
لا	00	00%					
أحيانا	04	16,66%					
المجموع	24	100%					

شكل رقم (13): دائرة نسبية تبين مدى استخدام الأساتذة لعبارات التشجيع والثناء لسلوك التلاميذ خلال الحصة.



تحليل الجدول: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن نسبة كبيرة من الأساتذة قدرت بـ 83,33% أجابوا بأنهم يستخدمون عبارات التشجيع والثناء لسلوك التلميذ، في حين قدرت نسبة 16,66% من الأساتذة الذين أجابوا بأحيانا.

وهو ما يؤكد أن مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2 حيث كانت قيم χ^2 المجدولة والمقدرة بـ 5,99 أصغر من قيمة χ^2 المحسوبة والمقدرة بـ 20 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

نستنتج أن معظم الأساتذة أجمعوا على أنهم يقدمون عبارات التشجيع والثناء داخل حصة التربية البدنية والرياضية وذلك لزيادة الدافعية لدى التلاميذ نحو بذل المزيد من الجهد والنجاح في الأداء المهاري والحركي المطلوب منهم انجازه.

- السؤال (14): هل من شأن اشتراكك في العرض واللعب مع التلاميذ في الحصة أن يزيد من دافعيتهم للمشاركة في الحصة؟

- الغرض منه: معرفة مدى اشتراك الأساتذة في العرض واللعب مع التلاميذ خلال الحصة أن يزيد من دافعيتهم للمشاركة في الحصة.

الجدول رقم (14): يبين مدى علاقة اشتراك الأساتذة في العرض واللعب على زيادة دافعية التلاميذ في المشاركة في الحصة.

الإجابات	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	24	%100	24	3,84	0,05	1	دال
لا	00	%00					
المجموع	24	%100					



تحليل الجدول: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن كل أساتذة العينة أجمعوا أن اشتراكهم في العرض واللعب مع التلاميذ له علاقة وطيدة في زيادة دافعيتهم للمشاركة الفعالة أثناء الحصة.

وهو ما يؤكد أن مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمة كا² الجدولة والمقدرة بـ 3,84 اصغر من قيمة كا² المحسوبة والمقدرة بـ 24 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

نستنتج أن اشتراك الأساتذة في العرض واللعب مع التلاميذ في الحصة له تأثير كبير في تحفيز التلاميذ ودفعهم نحو الممارسة بشكل جدي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

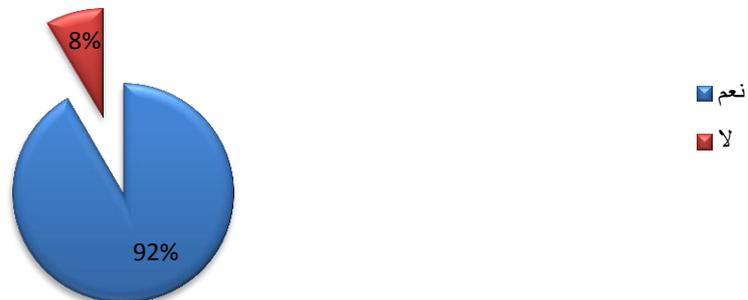
- السؤال رقم (15): هل من شأن اشتراك التلميذ في نادي رياضي أن يشجعه على الممارسة الرياضية في الحصة؟

- الغرض منه: معرفة ما إذا كان اشتراك التلميذ في نادي رياضي أن يشجعه على الممارسة الرياضية في الحصة.

الجدول رقم (15): يبين مدى علاقة اشتراك التلميذ في نادي رياضي في تشجيعه على الممارسة الرياضية في الحصة.

الإجابات	التكرار	النسبة %	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	22	91.66%	16,66	3,84	0,05	1	الدال
لا	02	8.33%					
المجموع	24	100%					

شكل رقم (15): دائرة نسبية تبين مدى علاقة اشتراك التلميذ في نادي رياضي في تشجيعه على الممارسة الرياضية في الحصة.



تحليل الجدول: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن معظم الأساتذة بنسبة قدرت 91.66% قد اجمعوا على أن لاشتراك التلاميذ في النوادي الرياضية له دور كبير في تشجيعهم على

الممارسة الرياضية بشكل فعال أثناء الحصة في حين هناك نسبة قدرت بـ 8.33% من الأساتذة الذين أجابوا عكس ذلك.

وهو ما يؤكد مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمة χ^2 المجدولة والمقدرة بـ 3,84 أصغر من قيمة χ^2 المحسوبة والمقدرة بـ 16.66 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

نستنتج أن لاشتراك التلاميذ في الرياضة له تأثير كبير في تحفيزهم على المشاركة الفعالة في حصة التربية البدنية والرياضية.

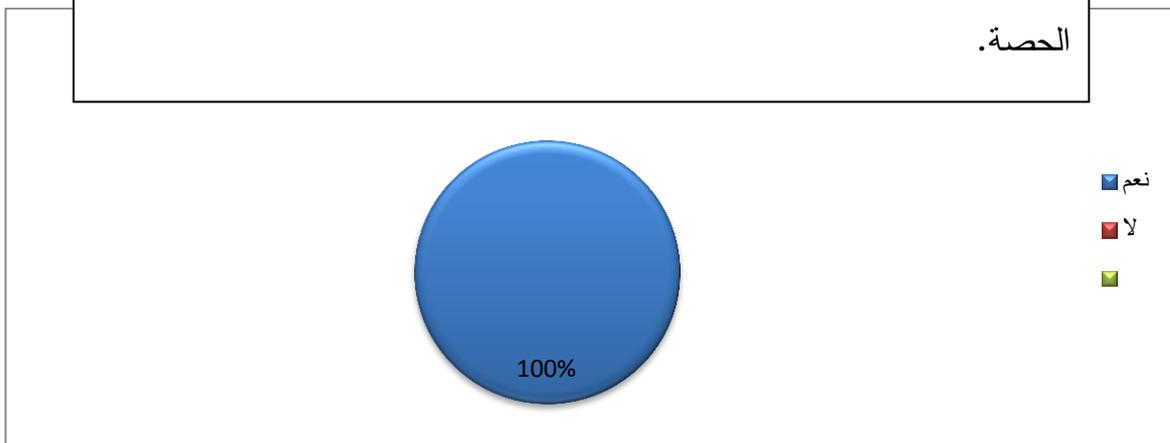
- السؤال رقم (16): هل من شأن أسلوب التدريس المتنوع في حصة التربية البدنية والرياضية أن يكون له دور في تحفيز التلاميذ على الأداء؟

- الغرض منه: معرفة أثر تنوع أساليب التدريس على تحفيز التلاميذ في الحصة.

الجدول رقم (16): يبين أثر تنوع أساليب التدريس على تحفيز التلاميذ في الحصة.

الإجابات	التكرار	النسبة %	χ^2 المحسوبة	χ^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	24	100%	24	3,84	0,05	1	دال
لا	00	00%					
المجموع	24	100%					

شكل رقم (16): دائرة نسبية تبين أثر تنوع أساليب التدريس على تحفيز التلاميذ في الحصة.



تحليل الجدول: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول أن كل أساتذة العينة (100%) أجمعوا على أن التوزيع في أساليب التدريس له تأثير كبير في تحفيز التلاميذ على الأداء في الحصة.

وهو ما يؤكد أن مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمة χ^2 المجدولة والمقدرة بـ 3,84 أصغر من قيمة χ^2 المحسوبة والمقدرة بـ 24 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج:

نستنتج أن تنوع الأساتذة لأساليب التدريس من شأنه أن يحفز التلاميذ كثيرا ويدفعهم إلى ممارسة مختلف ألوان النشاط البدني والرياضي داخل حصة التربية البدنية والرياضية، فكلما كان هناك تنوع في الأساليب كلما كانت الحصة أكثر تشويقا وإثارة وهذا ما يزيد من إقبال التلاميذ عليها.

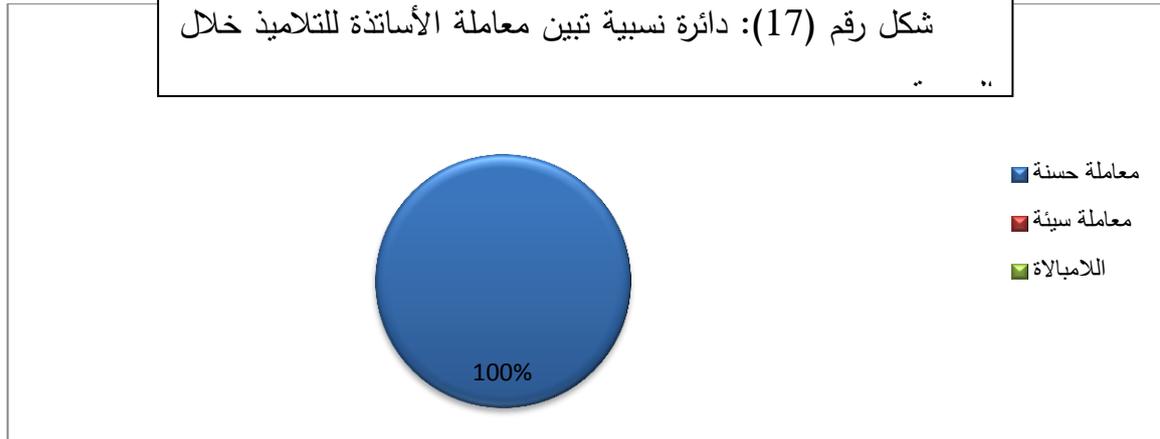
- السؤال رقم (17) : كيف تعامل التلاميذ داخل الحصة؟

- الغرض منه: معرفة نوع معاملة الأساتذة للتلاميذ.

الجدول رقم (17): يبين معاملة الأساتذة للتلاميذ خلال الحصة.

الإجابات	التكرار	النسبة %	χ^2 المحسوبة	χ^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
معاملة حسنة	24	100%	40	5,99	0,05	2	دال
معاملة سيئة	00	00%					
اللامبالاة	00	00%					
المجموع	24	100%					

شكل رقم (17): دائرة نسبية تبين معاملة الأساتذة للتلاميذ خلال



تحليل الجدول: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن كل أستاذة العينة دون استثناء أجمعوا على معاملتهم الحسنة للتلاميذ بنسبة 100% من أجل جذبهم للمشاركة في الحصة. وهو ما يؤكد أن مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2 حيث كانت قيمة χ^2 الجدولة والمقدرة ب 5,99 أصغر من قيمة χ^2 المحسوبة والمقدرة ب 40 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

نستنتج أن المعاملة الحسنة للأساتذة مع التلاميذ لها دور إيجابي في جذب التلاميذ نحو ممارسة النشاطات الرياضية في الحصة، فكلما كانت المعاملة حسنة من قبل الأستاذ كلما زاد إقبال التلاميذ على الحصة.

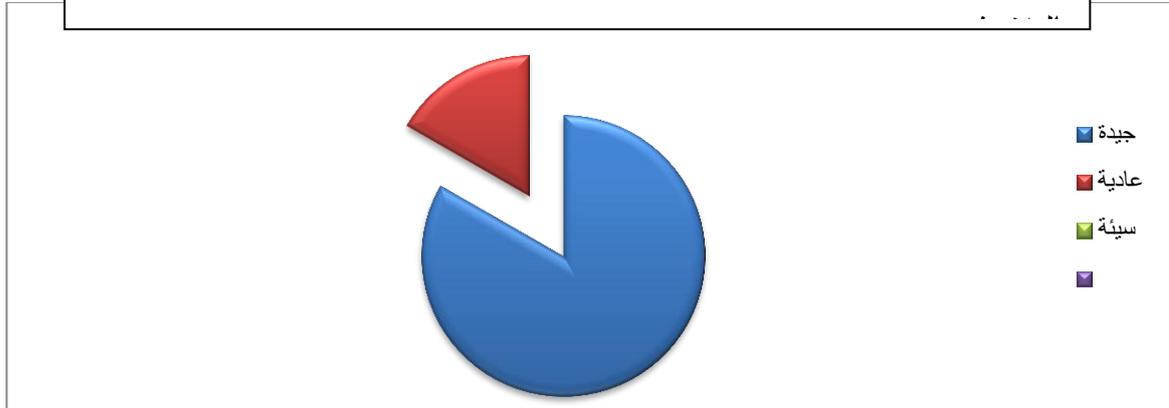
- السؤال رقم (18): علاقتك بالتلاميذ عادة؟

- الغرض منه: معرفة نوع العلاقة بين الأساتذة والتلاميذ.

الجدول رقم (18): يبين علاقة أستاذ التربية البدنية والرياضية بالتلاميذ.

الإجابات	التكرار	النسبة	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
جيدة	20	83.33%	28	5,99	0,05	2	دال
عادية	04	16.66%					
سيئة	00	00%					
المجموع	24	100%					

شكل رقم (18): دائرة نسبية تبين علاقة أستاذ التربية البدنية والرياضية



تحليل الجدول: نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول أن 82,5% من أساتذة العينة قد صرحوا بأن علاقتهم بالتلاميذ جيدة، فهذا يدل على المعاملة الحسنة من قبل معظم الأساتذة لأن مادة التربية البدنية تتميز بالديمقراطية مقارنة بالمواد النظرية الأخرى، تليها 17,5% من الأساتذة الذين يرون أن علاقتهم عادية.

وهذا ما تم تمثيله في الشكل (11) وهو ما يؤكد أن مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2 حيث كانت قيمة χ^2 المجدولة والمقدرة ب 5,99 أصغر من قيمة χ^2 المحسوبة والمقدرة ب 28 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج:

نستنتج أن أغلبية الأساتذة تربطهم علاقة جيدة بالتلاميذ، وهذا ما يؤثر إيجابا على المشاركة الرياضية للتلاميذ داخل حصة التربية البدنية والرياضية.

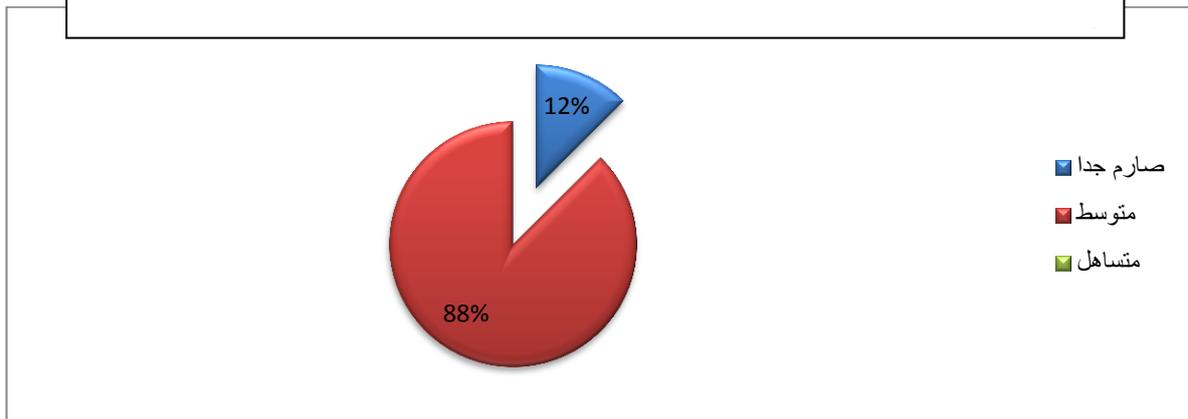
- السؤال (19): ما هي درجة صرامتك مع التلاميذ؟

- الغرض منه: معرفة مدى صرامة الأساتذة في معاملتهم للتلاميذ أثناء الحصة.

الجدول رقم (19): يبين مدى صرامة الأساتذة في معاملتهم للتلاميذ أثناء الحصة.

الإجابات	التكرار	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
صارم جدا	03	%12.5	32.25	5,99	0,05	2	دال
متوسط	21	%87.5					
متساهل	00	%00					
المجموع	24	%100					

شكل رقم (19): دائرة نسبية تبين مدى صرامة الأساتذة في معاملتهم للتلاميذ أثناء



تحليل الجدول: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن نسبة كبيرة من أساتذة العينة قدرت ب 87.5% قد صرحوا بأن درجة صرامتهم متوسطة مع التلاميذ في معاملتهم داخل الحصة، تليها نسبة 12.5% من الأساتذة الذين صرحوا بأنهم صارمين جدا في تعاملهم مع التلاميذ خلال الحصة.

وهو ما يؤكد أن مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2 حيث كانت كا² المجدولة والمقدرة ب 5,99 أصغر من قيمة كا² المحسوبة والمقدرة ب 32.25 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج:

نستنتج أن أغلبية الأساتذة درجة صرامتهم متوسطة مع التلاميذ في حصة التربية البدنية، فالصرامة الكبيرة للأساتذة مع التلاميذ تؤدي إلى تراخي الحصة، كما أن الحرية المطلقة تؤدي إلى تراخي التلاميذ وعدم جدبتهم، لذلك عمد معظم الأساتذة إلى استخدام درجة الصرامة المتوسطة في تعاملهم مع التلاميذ لغرض جذبهم نحو المشاركة الفعالة في الحصة وتفاذي عزوفهم عنها.

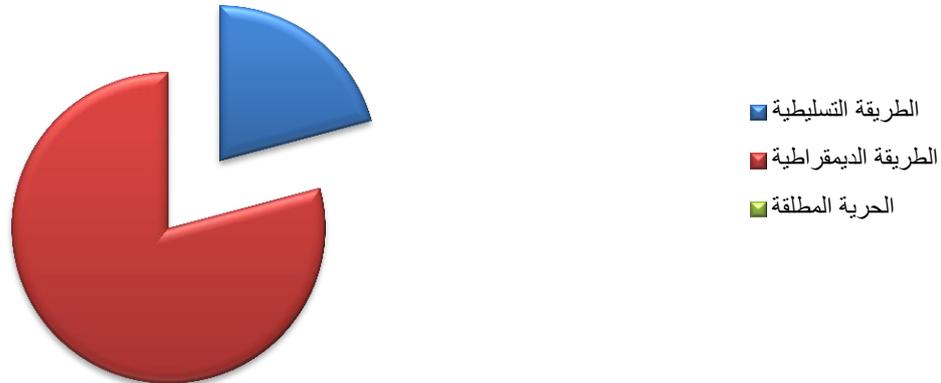
- السؤال رقم (20): ما هي الطريقة التي تعتمد عليها في تسيير الحصة؟

- الغرض منه: التعرف على الطريقة المعتمدة من طرف الأستاذ في تسييرهم لحصة التربية البدنية.

الجدول رقم (20): يبين الطريقة المعتمدة من طرف الأستاذ في تسييرهم لحصة التربية البدنية.

الإجابات	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
الطريقة التسليطية	05	20.83%	24.25	5,99	0,05	2	دال
الطريقة الديمقراطية	19	79.16%					
الحرية المطلقة	00	%00					
المجموع	24	%100					

شكل رقم (20): دائرة نسبية تبين الطريقة المعتمدة من طرف الأستاذ في تسييرهم لحصة التربية



تحليل الجدول: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن نسبة % 79.16 من مجموع العينة يعتمدون في تسييرهم لحصة التربية البدنية على الطريقة الديمقراطية أما الطريقة التسليطية فنسبتها ضئيلة قدرت بـ % 20.83 من مجموع أساتذة العينة.

وهو ما يؤكد أن مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2 حيث كانت قيمة χ^2 الجدولة والمقدرة بـ 5,99 أصغر من قيمة χ^2 المحسوبة والمقدرة بـ 24.25 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج:

نستنتج أن معظم أساتذة التربية البدنية والرياضية يتجنبون استخدام الطريقة التسليطية في تسييرهم للحصة لأن هذه الأخيرة يعد استخدامها سجن بالنسبة للتلاميذ، كما يسودها الضغط والعقاب اللفظي مما يؤدي بالتلاميذ إلى النفور والابتعاد عن الحصة، ويتجنبون أيضا الطريقة الحرة التي من عيوبها صعوبة تحكم الأستاذ في التلاميذ، ويعتمدون في مقابل ذلك على الطريقة الديمقراطية التي تعتبر أحسن طريقة لزيادة اهتمام التلاميذ بالحصة لكونها تخلق الحيوية وتجسد التعاون بين الأستاذ والتلميذ وبين التلاميذ أنفسهم وتزيد من مشاركتهم الإيجابية.

- السؤال رقم (21): كيف يكون تقويمك لأداء التلميذ في حصة التربية البدنية والرياضية؟

- الغرض منه: معرفة طريقة تقويم الأستاذ لأداء التلاميذ أثناء الحصة.

الجدول رقم (21): يبين طريقة تقويم الأستاذ لأداء التلاميذ أثناء الحصة.

الإجابات	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
إيجابي	06	25%	21	5,99	0,05	2	دال
سلبي	00	00%					
إيجابي وسلبي	18	75%					
المجموع	24	100%					

شكل رقم (21): دائرة نسبية تبين طريقة تقويم الأستاذ لأداء التلاميذ أثناء



التحليل الجدول: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول يتبين أن معظم الأساتذة بنسبة قدرت ب 75% أكدوا أن تقويمهم للتلاميذ يكون إيجابي وسلبي على حسب أدائهم فمرة يكون إيجابي ومرة أخرى سلبي، في حين أن 25% من الأساتذة صرحوا بأن تقويمهم للتلاميذ إيجابي فقط.

وهو ما يؤكد أن مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2 حيث كانت قيمة كا² المجدولة والمقدرة ب 5,99 أصغر من قيمة كا² المحسوبة والمقدرة ب 21 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

نستنتج أن معظم الأساتذة تجنبوا اعتماد التقويم السلبي لوحده للتلاميذ في الأداء والذي من شأنه تحطيم التلميذ معنوياً وإنقاص الرغبة لديه في الممارسة الرياضية داخل الحصة، في حين أن استخدام فقط للتلميذ السلبي دون السلبي يحفز فقط التلاميذ في حال تفوقهم في الأداء ويعرقل تقدمهم في الأداء، ومنه التقويم الإيجابي والسلبي هو الأنسب لمصلحة التلميذ، حيث يساهم في دفع التلاميذ نحو الإنجاز.

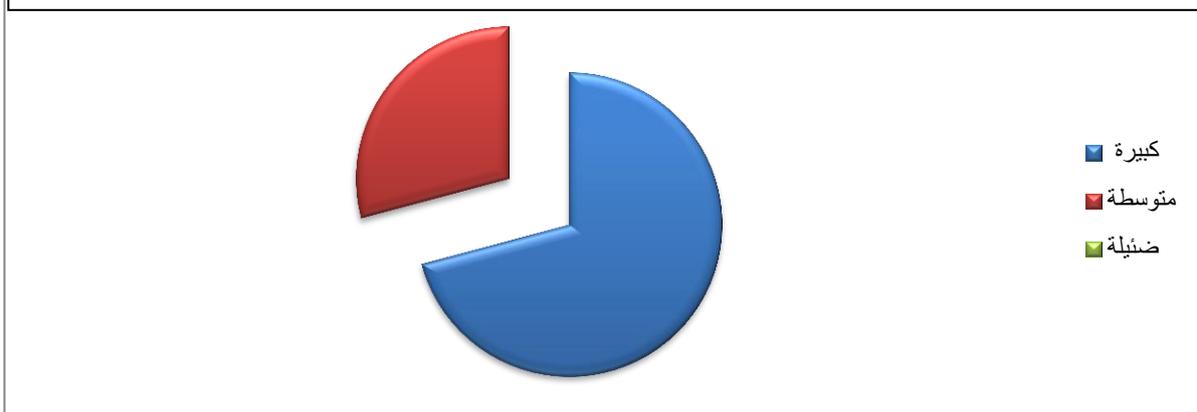
- السؤال رقم (22) : ما هي قابلية شرح رياضة من قبلك؟

- الغرض منه: معرفة مدى قابلية إعادة شرح الحركات الرياضية من قبل الأستاذ.

الجدول رقم (22): يمثل مدى قابلية إعادة شرح الحركات الرياضية من قبل الأستاذ.

الإجابات	التكرار	النسبة %	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
كبيرة	17	70.83%	18.25	5,99	0,05	2	دال
متوسطة	7	29.16%					
ضئيلة	00	%00					
المجموع	24	%10					

شكل رقم (22): دائرة نسبية تبين مدى قابلية إعادة شرح الحركات الرياضية من قبل الأستاذ.



تحليل الجدول: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن 70.83% من مجموع أستاذ العينة لديهم قابلية كبيرة في إعادة شرح الحركة تليها نسبة 29.16% من الأساتذة الذين أكدوا بأنه لديهم قابلية متوسطة في إعادة شرح الحركات الرياضية.

وهو ما يؤكد أن مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2 حيث كانت قيمة χ^2 الجدولة والمقدرة ب 5,99 اصغر من قيمة χ^2 المحسوبة والمقدرة ب 18.25 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

نستنتج أن كلما كانت قابلية الأستاذ في شرح الحركات الرياضية كبيرة كلما زاد استيعاب التلاميذ في فهم طريقة انجاز الحركات بدقة وبالتالي زيادة دافعية إنجاز التلاميذ للأداء الحركي، وإعادة تكرار الحركات أثناء الحصة له دور في اهتمام التلميذ بالدرس وبالتالي هو أحد الحوافز للتلميذ أثناء حصة التربية البدنية.

2- مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات:

2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية الأولى: " لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية تأثير إيجابي في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي ". وللتأكد من صدق أو نفي صحة هذه الفرضية قمنا بدراسة وتحليل نتائج الجداول المتعلقة بالمحور الأول.

فمن خلال جداول المحور الأول والمرقمة من 1 إلى 09، توصلنا إلى أن إجابات أغلب أساتذة العينة تصب في اتجاه هذه الفرضية، فمثلا نجد في الجدول رقم (01) نسبة 87,5% من الأساتذة يعتمدون على الألعاب الشبه الرياضية في الحصة لزيادة ميول التلاميذ نحوها. كما وجدنا أيضا نسبة 92,5% من الأساتذة يهتمون بعنصر التشويق أثناء تقديمهم للألعاب في الحصة، ونسبة 87,5% من الأساتذة يستخدمون عبارات التشجيع والثناء لسلوك التلاميذ خلال الحصة، كما نجد نسبة 100% (الجدول رقم 05) من الأساتذة الذي أجمعوا أن اشراكهم في العرض واللعب مع التلاميذ في الحصة له تأثير كبير في تحفيز التلاميذ ودفعهم نحو الممارسة بشكل جدي ، بالإضافة إلى نسبة 100% أيضا (الجدول رقم 07) من الأساتذة الذين صرحوا بأن تنويع استخدامهم لأساليب التدريس يساهم في إقبال التلاميذ على الحصة ويحفزهم على الممارسة فيها كما نجد نسبة 100% (الجدول رقم 8) من الأساتذة أجمعوا على أن معاملتهم للتلاميذ معاملة حسنة، ونسبة 92,5% (الجدول رقم 11) من الأساتذة يستخدمون الطريقة الديمقراطية في تسيير الحصة.

2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية الثانية: " لحصّة التربية البدنية والرياضية تأثير في تنمية الدافعية لدى تلاميذ الطور الثانوي ". وللتأكد من صدق أو نفي صحة هذه الفرضية قمنا بدراسة وتحليل نتائج الجدول المتعلقة بالمحور الثاني.

فمن خلال جدول المحور الثاني والمرقمة من 16 إلى 28، توصلنا إلى أن أغلب إجابات أساتذة التربية البدنية والرياضية تصب في اتجاه هذه الفرضية فمثلا نجد في الجدول رقم (17) نسبة 100% من أساتذة العينة قد صرحوا بأن التتويج في استخدام الوسائل التعليمية يساهم في إقبال التلاميذ على المشاركة في الحصّة، كما نجد نسبة 82,5% (الجدول رقم 18) من الأساتذة أكدوا أن نقص الوسائل الرياضية هي أهم عقبة تمنع التلاميذ من ممارسة النشاط البدني بشكل جدي، بالإضافة إلى نسبة 100% (الجدول رقم 21) من الأساتذة الذين أجمعوا بأن وفرة الوسائل والتجهيزات الرياضية تساهم في الممارسة الجدية للتلاميذ في الحصّة، ونسبة 100% (الجدول رقم 22) من الأساتذة الذين أجمعوا بأن أماكن اللعب الخاضعة للشروط الأمنية الملائمة تساهم في تحقيق الفعالية في أداء التلاميذ وتحسينه بشكل كبير، كذلك نجد نسبة 80% (الجدول رقم 26) من الأساتذة الذين صرحوا بأن غياب الوسائل البيداغوجية تؤثر على الحالة المعنوية للتلاميذ وينعكس ذلك سلبا على أدائهم في الحصّة، كما نجد نسبة 67,5% (الجدول رقم 28) من الأساتذة الذين أكدوا بأن المصدر الأساسي للفعالية في أداء التلاميذ في الحصّة هو وفرة الوسائل البيداغوجية.

3- الاستنتاجات العامة حسب الفرضيات:

بعد مناقشة النتائج حسب الفرضيات التي وضعت في الدراسة وبعد الحكم عليها من الجانب التطبيقي والنظري نستنتج حسب الفرضيات التالية:

- الفرضية الأولى:

من خلال مناقشة النتائج والنقاط التي توصلنا إليها يتبين لنا صدق وحقيقة الفرضية الأولى التي مفادها: " لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية تأثير إيجابي في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي".

- الفرضية الثانية:

من خلال مناقشة النتائج والنقاط التي توصلنا إليها يتبين لنا صدق وحقيقة الفرضية التي مفادها: " لحصه التربية البدنية والرياضية تأثير في تنمية الدافعية لدى تلاميذ الطور الثانوي ".

- الفرضية العامة:

من خلال مناقشة النتائج المتحصل عليها والخاصة بكل محور تمكنا من إثبات فرضيات الدراسة وبناء على ذلك يمكن إصدار حكم بتحقيق الفرضية العامة القائلة بأن: لحصه التربية البدنية والرياضية تأثير على الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

4- الاقتراحات والتوصيات:

هناك جملة من الاقتراحات والتوصيات نريد تقديمها:

- الزيادة في عدد ساعات التربية البدنية والرياضية وتحسين برمجتها في الجدول الأسبوعي للدروس وهذا من أجل خلق جو يساهم في مردود التلميذ بالعمل في شتى المجالات وإعطائه الفرصة الكافية لتنمية وتطوير الصفات البدنية والحركية، وخاصة النفسية.

- ضرورة الإكثار من استخدام الألعاب الرياضية والشبه الرياضية الممتعة والمتنوعة التي تلبي احتياجات ورغبات التلاميذ داخل الحصه وتساهم في التفاعل مع الجماعة لدى الفرد.

- ضرورة توفير الأستاذ لعنصر التحفيز أثناء تقديمه للنشاطات الرياضية داخل الحصه.

- ضرورة تركيز الأستاذ على استعمال طريقة اللعب والتي يتفاعل معها التلميذ ويفضلها والتي يطمح من خلالها إلى نتائج أفضل.

- ضرورة توعية أساتذة التربية البدنية والرياضية بأهمية التربية البدنية والرياضية في جميع المجالات (الاجتماعي، المعرفي، النفسي، الحركي، الوجداني... إلخ)، والاستعانة في ذلك بوسائل عدة كالمجلات الحائطية، المطويات وغيرها.

- العمل على توفير الإمكانيات المادية والبشرية من هياكل ووسائل وتجهيزات ومنشآت رياضية ملائمة لتفادي العوائق والصعوبات التي تؤثر على سيرورة الحصه.

خاتمة

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية من أهم الأساتذة في المنظومة التربوية وأكثرهم تأثيراً في التلاميذ بسبب احتكاكهم المباشر معهم، وله مسؤولية كبيرة في إشباع رغبات وميول التلاميذ المراهقين وإفراغ الطاقات السلبية لهم عن طريق الأنشطة البدنية المختارة في الحصة، لذا يعتبر أستاذ التربية البدنية الوسيط بين التلاميذ والرياضة وهو سبب ممارسة التلاميذ لمختلف الأنشطة الرياضية من خلال قدرته على تحفيزهم على المشاركة الفعالة في الحصة بالاستعانة بالوسائل المتاحة في المؤسسة التربوية.

ولتسليط الضوء على الدور الذي يلعبه أستاذ التربية البدنية والرياضية على تحسين الصحة النفسية لدى التلاميذ في الحصة ولما لها من أهمية قمنا بهذه الدراسة التي افترضنا فيه أن حصة التربية البدنية تؤثر على الصحة النفسية للتلاميذ.

وفي الأخير يمكننا القول بأن هذا الموضوع كان شيقاً وممتعاً كما كان واسعاً وتعمقنا فيه بالقدر المستطاع وساهمنا فيه ولو بالشيء القليل في إبراز التأثير الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضة في على الصحة النفسية لدى التلاميذ في الحصة.

المراجع



1- باللغة العربية:

أ/ الكتب:

- أبو مروان والصدفي: مدفل إلى الصحة النفسية، ط1، دار المسيرة، عمان، الأردن، 2001.
- أحمد بوسكرة: مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني، دار الخلدونية، الجزائر، 2005.
- أحمد محمد عبد الخالق: أصول الصحة النفسية، ط3، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 2015.
- أكرم زكي حطايبيبة: المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1997.
- أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 2001.
- أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
- أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية "مدخل تاريخ الفلسفة"، دار الفكر العربي، 1996.
- أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي، 2000.
- بسطاويسي أحمد بسطاويسي: عباس أحمد صالح السمرائي: طرق التدريس في التربية الرياضية، مطابع جامعة الموصل، 1984.
- بسطاويسي أحمد، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، 1996.
- تشارلز بيوكر، الترجمة لحسن كامل: أسس التربية البدنية، 1964.
- تشارلي أبيكور: أسس التربية البدنية، حسن عوض، وكمال صالح عبده، القاهرة 1964.
- جمال أبو دلو: الصحة النفسية، ط1، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2009.
- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو-الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ب ط، بدون بلد، 1982.
- حسن أحمد الشافعي: الرياضة والقانون، دار الوفاء، الإسكندرية.
- حسين عبد الحميد رشوان: الأسرة والمجتمع، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر، 2003.

- الخالدي أديب: مرجع في علم النفس الاكلينيكي (المرضي)، دار وائل للنشر والتوزيع، القاهرة، 2006.
- رمضان محمد القذافي: علم النفس الطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية الحديثة، الإسكندرية 1997.
- سعدية محمد علي بهادر: سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، الكويت، 1980.
- صلاح الدين العمري: علم النفس النمو، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، 2011.
- عباس أحمد صالح: طرق تدريس التربية البدنية والرياضية، ج1، المكتبة الوطنية، بغداد، 1981.
- عبد الرحمان الواقي وزيان سعيد: النمو من الطفولة إلى المراهقة، الخنساء للنشر والتوزيع، 2004.
- عبد اللطيف حمزة: مناهج البحث العلمي، ط2، دار الفكر العربي، مصر، 1978.
- عبد المنعم عبد القادر الميلادي: سيكولوجية المراهقة، مؤسسة شباب الجامعة، الاسكندرية، 2014.
- عمار بخوش، محمود صالح: البحث العلمي وطرق البحث العلمي، ط3، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1989.
- فري كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب وآخرون: منهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي، دار المسيرة، عمان، الأردن، 2006.
- فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985.
- كمال مرسي: المدخل إلى علم الصحة النفسية، دار القام، الكويت، 1988.
- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: مناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي ط1، دار الفكر العربي، 1999.
- محمد حسين صبحي: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط4، دار الفكر العربي، 2001.
- محمد سليم: منهجية البحث العلمي لطالب العلوم الاجتماعية والإنسانية، درا الغرب للنشر، وهران، 2004.

- محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الاستدلالي في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 2003.
- مصطفى كمال زنكلوجي: أضواء على مناهج التربية البدنية والرياضية، دار الوفاء، الإسكندرية، 2007.
- المطيري: الصحة والنشاط الرياضي، دار المسيرة، عمان، ط1، الأردن، 2005.
- المندلاوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، جامعة بغداد، 1990.
- نجاتي: الصحة والغذاء دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، 2002.
- نصر الدين زبدي: سيكولوجية المدرس، دراسة وصفية تحليلية، ديوان المطبوعات الجامعية، جامعة الجزائر، 2005.
- وزارة التربية الوطنية، مناهج السنة الأولى من التعليم المتوسط، مديريةية التعليم الأساسي، 2003.
- ب- المذكرات والرسائل الجامعية:**
- بلغياط عادل، بولمعيز محمد أمين: حصة التربية البدنية وتأثيرها على الصحة النفسية لدى تلاميذ الأقسام النهائية، مذكرة ماجستير، قسم التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2019-2020.
- حمزة رضاني، عبد الكريم محجوبي: نمط شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى التلاميذ نحو حصة التربية البدنية والرياضية، مذكرة ماستر، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، 2013-2014.
- فالي هشام: تحكم أستاذ مادة التربية البدنية والرياضية في مهارات الاتصال وعلاقته بمظاهر الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مذكرة ماستر، جامعة محمد بوضياف المسيلة، 2018-2019.
- الفيدائي ناصر، أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الابناء وعلاقتها بالالتزام الانفعالي لدى الأطفال المضطربين كلامياً، مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير، تخصص الإرشاد النفسي، جامعة محافظة مسقط، عمان، الأردن، دفعة 2014.
- كنيوة مولود: دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الأقسام النهائية من التعليم الثانوي، مذكرة ماجستير، قسم التربية البدنية والرياضية، جامعة قسنطينة، 2007-2008.

2- باللغة الفرنسية:

- G- Cazooral- r. chapuis- r. chauvier- p. legvos. Missoum. Manule pele ducteur
spotif Edition, paris, 1984.

الملاحق



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية الحركية

تخصص: النشاط التربوي الرياضي المدرسي

استمارة بحث بعنوان:

حصة التربية البدنية وتأثيرها على الصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي - الأقسام النهائية -

دراسة ميدانية من وجهة نظر الأساتذة لبعض ثانويات ولاية جيجل

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية الحركية تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي

ملاحظة:

- هذه المعلومات سرية الاستخدام إلا لأغراض البحث العلمي.
- ضع العلامة في الخانة المناسبة (X).
- يرجى الإجابة على كل الأسئلة.
- تفضلوا بقبول فائق التقدير والاحترام.

إشراف الأستاذ:

- ميراد خليل

إعداد الطالبين:

- زنزان تقي
- دريالي أسامة

السنة الجامعية: 2020-2021

المحور الأول: معلومات عامة:

- اسم المؤسسة:
- السن:
- الجنس:
- الشهادة العلمية:
- سنوات الخبرة في ميدان التدريس:

أقل من 5 سنوات من 6 إلى 10 سنوات من 11 إلى 15 سنة
أكثر من 16 سنة

المحور الثاني: لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية تأثير إيجابي في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- 1- هل توظيف الخبرات السابقة من طرف التلميذات بشكل جيد يحسن لياقتهم البدنية ويشعرهن بالاستقرار والكمال النفسي؟
نعم لا
- 2- هل تعتبر أساليب التدريس الحديثة عامل محفز أو عامل محبط فيما يخص ممارسة التلاميذ للنشاط الرياضي التربوي؟
نعم لا أحيانا
- 3- هل تنويعك في استخدام أساليب التدريس يؤدي لإحساس التلاميذ بالرضا النفسي؟
نعم لا
- 4- هل تراعي الجانب النفسي للتلاميذ المراهقين أثناء اختيار نوع أسلوب التدريس الذي تتبعه أثناء سير الحصة؟
نعم لا
- 5- هل تشجع التلاميذ على التفاعل مع بعضهم البعض من خلال استخدام الأسلوب التبادلي؟
نعم لا أحيانا
- 6- هل يساعد استخدام أسلوب التدريس الذاتي على تحقيق الرضا النفسي لدى التلاميذ؟
نعم لا أحيانا

7- هل ترى أن ما أخذته من تكوين أكاديمي عن أساليب التدريس كافي وفعال لبلوغ الصحة النفسية؟
نعم لا

8- هل كفاءة الأستاذ في اختيار المضامين التي تفي بغرض الحصة تساعد التلميذات على زيادة الاستقرار النفسي؟
نعم لا

9- هل حسن اختيار الوسائل البيداغوجية والتخطيط التربوي الجيد يساعد التلميذات على تحقيق الشعور بالرضا والتوافق الذاتي؟
نعم لا

أحيانا

المحور الثالث: لحصة التربية البدنية والرياضية تأثير في تنمية الدافعية لدى تلاميذ الطور الثانوي

10- هل تعتمد في تقديمك لحصة التربية البدنية والرياضية على الألعاب الشبه رياضية لزيادة ميول التلاميذ نحو الممارسة داخل الحصة؟
نعم لا

أحيانا

11- هل تهتم بعنصر التشويق أثناء تقديمك للألعاب الرياضية في الحصة؟
نعم لا

أحيانا

12- هل تستخدم الوسائل التكنولوجية كالفديوهات أثناء تقديمك للحصة؟
نعم لا

أحيانا

13- هل تستعمل عبارات التشجيع والثناء أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟
نعم لا

أحيانا

14- هل من شأن اشتراكك في العرض واللعب مع التلاميذ في الحصة أن يزيد من دافعيتهم للمشاركة في الحصة؟
نعم لا

أحيانا

15- هل من شأن اشتراك التلميذ في نادي رياضي أن يشجعه على الممارسة الرياضية في الحصة؟
نعم لا

أحيانا

16- هل من شأن أسلوب التدريس المتنوع في حصة التربية البدنية والرياضية أن يكون له دور في تحفيز التلاميذ على الأداء؟
نعم لا

أحيانا

17- كيف تعامل التلاميذ خلال الحصة؟

معاملة حسنة معاملة سيئة اللامبالاة

18- علاقتك بالتلاميذ عادة؟

جيدة عادية سيئة

19- ماهي درجة صرامتك مع التلاميذ؟

صارم جدا متوسط متساهل

20- ماهي الطريقة التي تعتمد عليها في تسيير الحصة؟

الطريقة التسلطية الطريقة الديمقراطية الحرية المطلقة

21- كيف يكون تقويمك لأداء التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية؟

إيجابي سلبي إيجابي وسلبى

22- ماهي قابلية إعادة شرح حركة رياضية من قبلك؟

كبيرة متوسطة ضئيلة